نحو مفهوم جديد لتدريس المواد والأنشطة

تدريس

التربية الرياضية

محمد محمد الشحات

استاذ . م . بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

العلم والايمان للنشر والتوزيع

العلـم والإيمـان للنشـر والتوزيـع

دسوق / ميدان المحطة / شارع الشركات

ت : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١

ف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١

رقـم الإيـداع :

٨٧١٨

الترقيم الدولي

I.S.B.N. 977-5744-83-0

جمع وإخراج:

عبير السيد أبو شبل

هايدي محمد عبد المجيد

٢٠٠٧م

تصدير

لاشك أن المعلم هو جحر الزاوية في العملية التعليمية وهو بؤرة الضوء التي يشع منها نور العلم والمعرفة لذا اهتمت الدولة بإعداده وتدريبه ورفع كفاءته لإعداد جيل بناء يأخذ بأسباب التطور وخلق مجتمع قوي قادر على مواكبة الثورة العلمية التي تجتاح العالم وإذا كان الأمر كذلك فكيف نعد هذا المعلم في كافة الاتجاهات ومناحى الأنشطة ؟

وكانت البداية سلسلة من الدراسات الهامة التي تضعه على الطريق وقد صدرت الطبعة الأولى " كيف تكون معلماً ناجحاً في التربية الرياضية؟ " وتعرض الكتاب إلى كيفية التعامل مع المنهج الدراسي عملياً ونظرياً تحقيقاً للسياسة التعليمية المنشودة في هذا المجال كما تتناول بكثير من التفصيل الجوانب الفنية الإدارية والاجتماعية وأردنا بذلك ملء الفراغ الواضح في الدراسات المعنية بهذه المجالات في فلسفة نادرة للكشف عن المواهب وإكساب العادات الحسنة والسلوكيات القويمة .

ولما نفذت الطبعة الأولى لندرة موضوعاتها وجودة طباعتها وإخراجها الفني قمنا بإعداد الطبعة الثانية تحقيقا لاحتياجات المكتبات العربية وللمعلمين في مجال تخصصهم لحرصنا الدائم على تقديم مثل هذه السلاسل التي من شأنها رفع شأن المعلم في كل المجالات تحقيقا لاحتياجات المكتبات العربية وللمعلمين في

مجال تخصصهم لتقديم هذه السلاسل التي ينعكس أثرها الإيجابي على أبنائنا في المدارس .

ونحن نؤكد حرصنا الشديد على إصدار هذه السلاسل بإخراج حديث وفكر جديد مع التأكيد أن العملية التعليمية لا بد أن تسير جنباً إلى جنب مع الأنشطة التربوية لبناء جيل واع مستنير وتحقيقاً لاستراتيجية التعليم في مصر في خلق جيل من العلماء وتحقيق التنمية الشاملة .

ونحن نعد أن يستمر إصدار هذه السلاسل لتزويد المكتبات المصرية والعربية بكل ما هو جديد على الساحة العلمية والأدبية .

والله أسأل أن يوفقنا لما فيه الخير

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

التدريس مهنة مقدسة ، فما أعظم أن تكون مربياً للأجيال . فمن السهل أن تكون معلماً .. ولكن كيف تكون معلماً ناجحاً ؟

ونظراً للدور الهام الذي يلعبه في حياة الطلبة وتشكيل شخصياتهم فلا بد أن يكون معلماً ناجحاً في مهنته ، لذا فقد عكفنا على نشر سلسلة " كيف تكون معلماً ناجحاً " محاولة منا لوضع منهج سليم وواضح لكل المعلمين في مختلف مراحل التعليم ، فهذه السلسلة تشتمل على كل ما يدور في ذهن كل معلم يريد الإلمام بكل العمليات بكل العمليات والجوانب الفنية والإدارية والاجتماعية التي تؤهله لكي يكون معلماً ناجحاً .

الكتاب الذي بين أيدينا موجه إلى معلمي التربية البدنية والرياضية حيث تشتمل مادة الكتاب على كل ما هو مفيد وضروري لبناء معلماً ناجحاً في التربية البدنية الرياضية ، فيرسم هذا الكتاب الخطوط العريضة لسياسة المعلم داخل المدرسة مع الإداريين والطلبة ، وكيفية تناول المنهج الدراسي بشكل سليم ، ويوضح ما له من حقوق ، وما عليه من واجباته ، وكيفية تأدية تلك الواجبات بالشكل الذي يجعله ناجحاً في مهنته .

والله من وراء القصد

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ... وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ ۚ وَكَانَ فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا ﴾ [1]

١ - سورة النساء : من الآية ١١٣ .



اهــداء

إلى

أساتذتي وزملائي أعضاء هيئة التدريس

بكليات التربية الرياضية بالجامعات المصرية .

معلمي التربية الرياضية بمراحل التعليم المختلفة .

أبنائي وبناتي طلاب كليات التربية الرياضية ومدرسي الغد .

العاملين في مجال التربية البدنية والرياضية .

المؤلف

د/ محمد محمد الشحات

§ مقدمة §

لكي تكون معلماً ناجحاً في التربية الرياضية في هذه اللحظة الخاصة في التاريخ الذي نعيش فيه في ظل التقدم الملموس في المجال الرياضي يعتبر هذا شيئاً مثيراً جداً ، فإن هناك اهتماماً ضخماً من قبل الدولة ناحية الرياضة واللياقة البدنية أكثر من أي وقت في تاريخنا الرياضي القصير كدولة ..

أسمعوا وشاهدوا وسائل الأعلام فمن أحب ما يراه ويشاهده المواطنون هي الأحداث والبرامج الرياضية . والرياضة واللياقة البدنية هما أعمال كبيرة والرياضيون المحترفون يتقاضون مرتبات خيالية ، ولكن ليست المشاهدة هي غايتنا ولكن المشاهدة والاستفادة والممارسة هي ما نصبو إليه لأبنائنا الأعزاء حتى تتم العملية التربوية على أكمل وجه من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .

وحتى ١٥ عاماً مضت لم يكن هناك اهتماماً كبيراً بالرياضة وليست هناك دراسات كافية . وفلسفة الرياضة هي نظام وليد يبحث عن الحماية لكي يكبر ويزدهر وينتشر داخل المجتمع .

ومعلمو التربية الرياضية في مختلف مراحل التعليم يقع على كاهلهم العبء الكبير لإعداد الأجيال إعداداً صحيحاً ليكون من المقدور اختيار أحسن العناصر في مختلف الأنشطة الرياضية من خلال النشاط الرياضي المدرسي (درس التربية

الرياضية - النشاط الداخلي - النشاط الخارجي) والاهتمام بالمواهب الرياضية وتوجيهها التوجيه السليم للاهتمام بأبنائنا للوصول بهم لأعلى المستويات الرياضية على المستوى المحلي والدولي .

ولن يتأتى ذلك إلا من خلال اهتمام معلم التربية الرياضية بحصة التربية الرياضية والاهتمام بالتلميذ وهو في بداية عمره وغرس العادات الصحية والرياضية السليمة كل هذا من خلال معلم ناجح مؤمن برسالته ومحب لوطنه .

ومن هذا المنطق قد دفعني ذلك إلى اختيار بعض الموضوعات الهامة التي قد تساعد زملائنا الأعزاء العاملين في مجال تدريس التربية الرياضية لكي يكون هناك وقفة غرضها تقويم عملنا والتعديل في الطريقة والأسلوب بهدف تحقيق الغرض من حصة التربية الرياضية ولكي تتم العملية التعليمية على أكمل وجه للمحافظة على أبناء مصر الأوفياء .

وجاء هذا الكتاب في أثنى عشر فصلاً يتضمن :-

الفصل الأول : نبذة تاريخية عن تطور التربية الرياضية قديماً وحديثاً .

الفصل الثاني : مفهوم التربية الرياضية وأهدافها .

الفصل الثالث : علاقة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى .

الفصل الرابع : النمو وتطبيقاته في التربية الرياضية .

الفصل الخامس : التغيرات الفسلوجية والقوامية نتيجة ممارسة النشاط الرياضي.

الفصل السادس : العملية التعليمية (مفهومها - محورها) .

الفصل السابع : التدريس (مفهومه - مبادئه - مهارات التدريس - التخطيط وعلاقته بالتدريس) .

الفصل الثامن : طرق التدريس في التربية الرياضية .

الفصل التاسع : برنامج التربية بالمدرسة .

الفصل العاشر: تنظيم درس التربية الرياضية .

الفصل الحادي عشر: التوجيه والإرشاد في التربية الرياضية .

الفصل الثاني عشر: الحديث في مقاييس الملاعب وإشارات الحكام .

متمنياً من الله تعالى أن ينال هذا المؤلف إعجابكم ويكون وليداً جديداً في المكتبة الرياضية العربية .

المؤلف

د/ محمد محمد الشحات

الفصل الأول

نبذه تاريخية عن تطور التربية الرياضية

قديماً وحديثاً

نبذه تاريخية
عن تطور التربية الرياضية قديماً وحديثاً

التربية الرياضية قديماً :-

تبين لنا من دراسة تاريخ الشعوب الأولى أن نشاطها الأساسي كان منصباً على الكفاح بحثاً عن الطعام ، كما أتضح أن هذه الشعوب اندمجت أيضاً في نشاط بدني خدمها في التعبير عن انفعالاتها . وقد يعتبر الرقص من أبرز هذه النواحي التعبيرية التي لم تتصل بمظاهرة النشاط اليومي فحسب بل وبالمعتقدات والديانات أيضاً .

ومن الجدير بالذكر أن الشعوب البدائية التي لم تزل تعيش في عصرنا هذا تمارس ألواناً من حركات الرقص تصور مظاهر قوي الطبيعة التي تحتاج لمقاومتها على الدوام كما أن هناك رقصات تؤدي في الاحتفالات الدينية ورقصات تعدهم للحرب والنصر وأخرى لا غاية لها سوى المرح والترويح ومع أن لدينا من المصادر ما يثبت أن هناك نواحي غير الرقص كالألعاب والمباريات كانت تعتبر من مظاهر حياة الشعوب القديمة ، إلا أننا لا نغالي إذا ما قلنا أن الرقص احتل مكاناً خاصاً في نشاط هذه الشعوب . لم يظهر مع أي شعب من الشعوب التي أتت بعد ذلك وهناك ما يثبت أيضاً وجود ألوان أخرى من النشاط البدني غير الرقص ظهرت مع هذه الشعوب الأولى ومن أمثلتها سباقات الجرى واستخدم الأقواس والحراب والملاكمة والتسلق والرماية والسباحة وبعض ألعاب الكرة .

١. **التربية الرياضية في الصين القديم :.**

إن تاريخ الصين القديم له أهمية خاصة نظراً لما انفرد به شعب هذه البلاد من نظم وديانات وتقاليد خاصة ومع أن هذه المظاهر من حياة الصين القديمة لها أهميتها إلا أنها لم تترك أثراً يفسر ما كانت تعنيه تلك الألعاب الداخلية والمباريات الكثيرة التي ظهرت عندهم وما امتازت به ألعاب الخلاء من استعمال الكرات . ومع أن مثل هذا النشاط كان له قيمته إلا أنه لم يؤثر كثيراً على نظم التربية الرياضية ومظاهرها .

٢. **التربية الرياضية عند قدماء المصريين :.**

في تاريخ مصر القديم ظهرت النقوش والصور والرسوم على مقابر القدماء المصريين صوراً متعددة تدل على اهتمامهم بالرياضة وولعهم بالنشاط البدني وفي آثارهم من النقوش ما يدل على أنهم برعوا في المصارعة والمبارزة بالعصى ولعب الكرة ومارسوا أنواع الصيد واستعملوا القوس والسهام والنبال والحراب . كما أنهم سبحوا وجدفوا ورقصوا ووجدوا في ممارستهم تلك الضروب من الرياضة متعة بالغة جعلتهم ينقشون صوراً من ألوان نشاطهم على جدران مقابرهم جنباً إلى جنباً مع صلواتهم ومعتقداتهم الدينية وفي مقابر بني حسن ومعابد وادي الملوك وغيرها أدلة محسوسة على ذلك .

وعنيت مصر القديمة بالمبارزة والمنافسة فنظم المصريون القدماء مباريات تشتمل على جميع فنون المسابقات وقدموا فيها الجوائز للفائزين كما عنيت مصر القديمة باللياقة البدنية - فكانت بعض الوظائف الرئيسية - كإدارة الأقاليم -

تتطلب في من يشغلها أن يتصف باللياقة البدنية ولذا يتحتم إجراء اختبار له كالجري مسافة طويلة .

ومن أبرز ما يسجل للمصريين القدماء أنهم أول من استخدم مضمار الجري البيضاوي الكامل وهو يشبه المضمار الحالي ومن هذا يتبين أن أهمية النشاط الرياضي عند المصريين القدماء بلغت حداً بعيداً حتى أن أميراً من أمراء الأقاليم عين مدير للرياضة .

٣. **التربية الرياضية عند الفرس :.**

لقد كانت التربية الفارسية تهتم بالتدريب الخلقي واكتساب المهارات البدنية وكانت هذه المهارات تتصل في كثير من النواحي الفروسية وفن المقاتلة ولقد كان شباب الفرس يؤهلون ويدربون على الخشونة للخدمة في الجيش وكان الشباب بجانب هذه التدريبات العسكرية يؤدي كثيراً من الألعاب وألعاب القوي.

٤. **التربية الرياضية في بلاد الهند :.**

استمرت الهند مدة طويلة في حالة لا تساعدها على التقدم والرقي وقد يكون السبب الرئيسي في إعاقتها نحو التقدم هي المعتقدات الدينية التي تهتم بالروح وتقهر الجسد ومن هنا كانت لهذه المعتقدات عظيم الأثر على إهمال الجسم وقهره والاعتزاز بالروح والسمو بها .

٥. **التربية الرياضية عند الأغريق :.**

ترجع التربية الرياضية الحديثة في مبادئها اليونانية القديمه ولا يقف التشابه الموجود في الألعاب وألعاب القوى والمنافسات الفردية والرقص قديماً وحديثاً عند

حد المظهر فقط وإنما في الفلسفة التي بنيت عليها أيضاً . ولم تكن التربية الرياضية تعتبر وسيلة نظامية أو طريقة للتمرينات الصناعية سوى أداة لتربية العضلات وبنائها أو برنامجاً آلياً للذارعين والرجلين احتل مكانه بين حصص الدروس العلمية وإنما كانت طريقة للحياة ووسيلة للبحث وراء الجمال والفن واللياقة ، والواقع أن التربية الرياضية كانت جزءاً حيوياً من نظام التربية الإغريقية التي تهدف إلى تنمية قوى الفرد من كل نواحي الروحية والعقلية والبدنية فإنهم لم ينسوا اعتباراً هاماً هو وحدة الإنسان الذي شبهوه بالمثلث المتساوي الأضلاع قاعدته الجسم وضلعاه يمثلان الروح والعقل .

وبعد ذلك تطورت التربية الرياضية الإغريقية واشتملت على أنواع الأنشطة التي تسودها العنف كالملاكمة والمصارعة ورمي الثقل وفي القرن الرابع والخامس قبل الميلاد كان العصر الذهبي لممارسة أنشطة الرياضة كالرقص والجمباز ورمي الرمح والقرص ومسابقات الجري والمصارعة والاهتمام بالموسيقى في ممارسة ألوان التمرينات الرياضية الإيقاعية .

٦. **التربية الرياضية في عهد الروم :.**

انتهى العصر الذهبي للإغريق بغزو الرومان لبلادهم وكان الإغريق قد بدءوا أنفسهم في الانهيار قبل هذا الوقت بفترة قصيرة ولكن الرومان عجلوا بهذه النهاية ولكن النشاط الرياضي الروماني مقتصر ممارسته على الجنود وموظفي ساحات العرض فقط ولكن الذي يذكر للرومان أنهم وضعوا برامج خاصة للتربية الرياضية غرضها الخاص إعداد الشباب القوي للاستعانة بهم في الحروب .

التربية الرياضية في العصور الوسطى :-

في القرنين الرابع والخامس بعد الميلاد انتشرت في شمال أوربا قبائل من البربر التي زحفت جنوباً فاحتلت الإمبراطورية الرومانية المتداعية ، وبذلك انتهت المدنية التي كانت تسود بلاد الرومان وبدأت فترة العصور المظلمة وبالتالي بدأ عصر جمود ذهني ولم يستمر مصباح المعرفة وقاداً إلا في كنائس " سنت بنديكت " حيث ظل كثير من الجامعات في القرن الثاني عشر كانت تقوم بتدريس المواد المتصلة بالعلاقات بين الله والإنسان وظل الاعتقاد سائداً بأن الجسم السليم أمر مشكوك في ضرورته وأن الجسم المهمل هو المظهر الأول للتلميذ الراهب .

التربية الرياضية في عصر النهضة :-

يعتبر عصر النهضة فترة قيام أوربا من كبوتها بعد عصورها المظلمة كما يعتبر أيضاً بدأ العهد الحديث ، فقد ازدهرت الفنون والعلوم والآداب مرة ثانية و بدأت روح جديدة في البحث وانتشرت مبادئ الإنسانية كفلسفة مرغوب فيها . وفي نفس الوقت قلت أهمية الإعداد لما بعد الحياة وزادت فرص التمتع بالحياة ذاتها ، كما بدأت المعاهد والمدارس تعتني بتربية أبنائها بالتربية الرياضية و تعتمد في معظم مظاهرها على ما كانت عليه صالات التدريب الإغريقية القديمة كما نشطت ألوان المهارات البدنية والألعاب الترويجية والتدريبات العسكرية على صورة منافسات رياضية تهدف إلى تنمية قوة البدن وزيادة احتماله والإعداد للمهارات الحربية .

ومن المبادئ التي تنادي بالإصلاح في هذا الوقت مبادئ "جان جاك روسو" الذي كان من الرواد الأوائل الذين نشروا تعاليمهم ونادوا بأن جميع الناس ولدوا ليكونوا أحراراً متساويين وأن مظاهر الحياة الفاسدة التي انتشرت وعمت أثرت على هذه الحرية وتلك المساواة . وكان "لروسو" موقف هام تجاه التربية فقد أكد الحاجة للتربية الرياضية لغرض التنمية الشاملة للفرد وأوضح أن الإنسان وحدة تتكون من العقل والروح والجسد ، كما أكد روسو في رسالته الجديدة للتربية أهمية الحركات الطبيعية والألعاب كما ساوى بين التربية الرياضية وبين باقي العلوم الأخرى في الأهمية .

التربية الرياضية في عصر الحديث :-

1. ***التربية الرياضية الألمانية (١٧٥٩ – ١٨٥٨ م) .***

قامت التربية الرياضية الألمانية على أكتاف أساتذة ثلاثة :

أ- " *فردريك جوتشوث* " : صاحب الفضل الأول في حركة التربية الرياضية الحديثة ، فقد حاول أن يجعل طريقته تعتمد على أسس من علمي التشريح ووظائف الأعضاء ، كما أهتم بوضع تمرينات لحركات التسلق والتوازن والسباحة وكان في فكرته ضرورة دخول برامج التربية الرياضية جميع المدارس صدى كبير في جميع بلدان أوربا وأمريكا .

ب- " *فردريك يان* " : الذي استشعر حاجة الأمة الألمانية إلى الاتحاد والقوة فكون جميعات تمرينات الأجهزة المعروفة بالأجهزة الألمانية . وقد لاقت

طريقته النظامية المعتمدة على الأجهزة الثقيلة نجاحاً في كل من أوروبا وأمريكا وكانت طريقة " بان " تناسب مرحلة الشباب دون غيرها ولذلك اقتصر انتشارها على الأندية دون المدارس .

ت- " *أوولف سبيس* " : الذي أهتم بتأمين برامج مناسبة للتربية الرياضية في المدارس الألمانية على مبادئ محددة هي :

- ✓ ممارسة كل تلميذ لنشاط بدني منظم يومياً .
- ✓ مساواة التربية الرياضية لباقي المواد الدراسية في الأهمية .
- ✓ تدرج الدروس بالنسبة للسن .
- ✓ الاهتمام بالنمو الكلي للطفل شرط ممارسة الرياضة .
- ✓ العناية بألعاب القوي والحركات الإيقاعية .
- ✓ العناية بإعداد معلم التربية الرياضية إعداداً فنياً .

٢. ***التربية الرياضية الدنمركية*** **(١٧٧٧ – ١٨٤٧ م) .**

وجد قادة الدنمارك أن شرط المحافظة على بلادهم والدفاع عنها إنما يعتمد على حد كبير على شعبها القوي ولما كان شعب الدنمارك يميل للألعاب وألعاب القوي لهذا كانت الدنمارك بطبيعة الحال أرضاً خصبة لبعث نظام أهلي للتربية الرياضية .

ومن رواد التربية الرياضية في الدنمارك " ناختيجال " الذي درس الطرق الألمانية ، وتأثر بالمبادئ السويدية وكان طابع التمرينات الدنماركية عسكرياً يتميز بالحركات المستمرة المتتالية التي تتطلب مقدرة على التحمل ومرونة كبيرة .

وفي أوائل القرن العشرين تخلصت الدانمرك من الروح العسكرية فشجعت الألعاب وألعاب القوي والتمرينات البدنية .

٣. ***التربية الرياضية السويدية*** **(١٧٧٦ – ١٨٣٩ م) .**

انتشرت التربية الرياضية بالسويد وعوامل مماثلة لحركات انتشار التربية الرياضية في الدانمرك ويعتبر " لنج " مؤسس التمرينات البدنية بالسويد باستخدام الأدوات لغرض العلاج والإصلاح بين قوام الفرد من خلال دراسته ومعرفة أجهزة الجسم المختلفة وكيفية المحافظة على هذه الأجهزة نتاج ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة .

٤. ***التربية الرياضية الأمريكية .***

تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية مجمعاً لشعوب العالم إذ أن حركة هجرة الأوربيين إلى القارة الجديدة تتابعت واستوطنت أراضيها ، وكان من المنتظر في هذا الخليط من الشعوب والأجناس أن تنتشر جميع طرق التربية الرياضية في بعض الأوقات أو في بعض الأنحاء أو كلها في الولايات المتحدة وفي فترة الحرب الأهلية الأمريكية لم تتقدم التربية الرياضية في أمريكا لدرجة ملموسة وإنما انتشرت بعض الألعاب الأمريكية الجديدة . ثم بعد انتهاء الحرب الأهلية تطورت التربية الرياضية بصورة ملحوظة فأنشئت الأندية الرياضية وصالات التدريب وحمامات السباحة

وعمت برامج غنية بالتمرينات الألمانية والسويدية والألعاب السباحة وبعد ذلك تطورت التربية الرياضية لتشمل النوادي والمدارس وظاهرة الاحتراف وغيرها وانتشرت إلى حد كبير وتنوعت إلى ما وصلت إليه الآن .

٥. التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية :–

سبق وأن أوضحنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية كانت موجودة منذ قدم الإنسان وأوضح مثال لذلك ما وجد من نقوش وزخارف عند القدماء المصريين .

وعندما دخلوا العرب أرضْ مصر اهتموا بممارسة ألوان الأنشطة الرياضية لاتصالها بحياتهم اتصالاً وثيقاً ولما تتطلبه طبيعة العيش في البلاد العربية من قوة وتحمل حتى أصبحت الرياضة مظهر من مظاهر حضارته ولوناً من ألوان تراثه . وللفروسية حظ كبير عند العرب ومقام معروف لما تتسم به هذه الرياضة من آداب وفن ، والباحث في تاريخ مصر الحديث يجد كثير من الأدلة الساطعة على العناية بتربية الشباب بدنياً ففي برامج مدرسة القلعة ما ينص على تعليم الرياضة البدنية وفن الحرب واستعمال السلاح و ركوب الخيل .

وفي عام ١٨٢٠م شكلت لجنة لبحث حالة التعليم في مصر ومن ضمن ما قدم هو الاهتمام بالتربية الرياضية وذلك بإعطاء التلاميذ بعض التمرينات البدنية المناسبة واستخدام بعض الأدوات البديلة والمساعدة في تنوع التمرينات .

وفي عام ١٩٢٥ م أرسلت الوزارة أول بعثة للتربية الرياضية لاسكتلندا تبعتها بعثات أخرى إلى بريطانيا والسويد وألمانيا وأمريكا وقام المبعوثون بعد عودتهم بوظائف التدريس والمتابعة وترجمة وتأليف الكتب في شتى الجوانب بغرض نشر الرياضة على أسس ومبادئ تربوية سليمة ثم دخلت التربية الرياضية في الخطة

الدراسية بصفة نهائية في مدارس البنين والبنات عام ١٩٢٥م وأصبحت جزءاً أساسياً من الجدول الدراسي واستمرت العناية بها حتى عام ١٩٣٠م .ولم يقتصر الاهتمام بالتربية الرياضية على ذلك الحد ولكن ظل الاهتمام بنشر التربية الرياضية بالمدارس فقد تكونت اللجنة الأهلية للرياضة عام ١٩٣٤ م بغرض العمل على ترقية الألعاب والتربية البدنية وتوثيق العلاقات الودية بين مختلف الاتحادات الرياضية ومنح رعايتها للبطولة . وتطورت التربية الرياضية إلى حد أكبر من ذلك لتشمل النوادي وإنشاء كليات للتربية الرياضية في مختلف الجامعات المصرية والاهتمام بالكوادر الرياضية النشطة ورعايتها والوصول بالمتفوقين رياضياً إلى أعلى مراتب التدريب للاشتراك بهم في مختلف ألوان المسابقات الرياضية على المستوى المحلي والعربي والعالمي سواء كان ذلك على مستوى المدارس أو الشركات أو النادي .

ولم يقف الاهتمام بالتربية الرياضية وتسعى إلى هذا الحد ولكن ما زال هناك الكثير من الأبحاث والدراسات تنادي بالاهتمام بالرياضة وتسعى إلى كل ما هو جديد بغرض تقديم الأحسن و الأقوم في طرق التدريس وتعديل بعض قواعد ونصوص الألعاب والأنشطة المختلفة بغرض مسايرة التطور العلمي للتربية الرياضية بغرض رفع مستوى الممارسين للوصول بهم إلى المستويات العالية ليمثلوا مصر على المستوى المصري والعربي والعالمي ، وما زالت التربية الرياضية في تقدم مستمر ومثمر على يد أبنائها المتخصصين وقيادتها التربوية منذ بداية المراحل الأولى للتعليم إلى مراحلها المتقدمة على مستوى التعليم الجامعي وذلك من خلال التعاون المستمر في ظل قيادة مصر الحكيمة .

الفصل الثاني

مفهوم التربية الرياضية وأهدافها

الفصل الثاني
مفهوم التربية الرياضية وأهدافها

التربية الرياضية كمهنة توفر كثيراً من الفرص للفرد الذي يحب العمل مع الأطفال والكبار ويميل إلى ممارسة مختلفة الألعاب والرياضيات ويتمتع إذا عمل في الهواء الطلق أو في صالات التدريب المغلقة أو حمامات السباحة وكل من يعمل في هذا المجال يجب أن يفهم بوضوح معنى الاسم الذي أطلق على هذا الميدان التجريبي وأوجه النشاط التي تشكله والمؤهلات اللازمة للشخص الذي يقوم بهذا النوع من العمل والمسئوليات التي تقع على عاتقه هذه المسئوليات تحتاج إلى معلومات تساعد الفرد على أن يفهم كاملاً الدور الذي يمكنه القيام به في هذه المهمة. ويمكن تحديد الأسس التربوية للتربية الرياضية في :

١. التعرف على حقائق الجهاز البشري للممارسين .
٢. أن يكون للتربية الرياضية مجموعة من الأغراض تعود على مارسيها بالفائدة .
٣. أن تشتمل للتربية الرياضية على قدر واضح من المعارف والمعلومات المبنية على أسس علمية سليمة .
٤. أن تفيد الفرد في تعلمه القيم والأخلاق وآداب المهنة .
٥. أن تكون مبنية على أسس علمية سليمة وحديثة تساير التطور العلمي الحديث .
٦. أن تكون التربية الرياضية جزءاً من المنهاج التربوي .
٧. أن يتولى تنفيذها قيادات واعية ولذلك يجب أن تعمل الجامعات على إعداد مستوى عال من هذه القيادات .

مفهوم التربية الرياضية :-

إن تعبير التربية الرياضية أوسع كثيراً دلالة بالنسبة للحياة اليومية إذا قورن بأي تعبير من التعبيرات السابقة ، فهو قريب جداً من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية الرياضية جزءاً منه ، وهو يدل على أن برامجه ليست تدريبات تؤدي عند صدور الأمر ، فبرنامج التربية الرياضية تحت إشراف القيادة المؤهلة يساعد على جعل حياة الفرد أغنى وأسعد .ومما سبق يمكن تعريف التربية الرياضية من وجهة نظر العلماء في الآتي :-

✓ وليامز Willioms .

التربية الرياضية هي مجموعة الأنشطة الرياضية التي إختيرت كأنواع ونفذت كحصائل .

✓ هيذرنجتون Hetherington .

هي ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الأطفال من خلال أنشطة العضلات الكبيرة ، لأكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ، ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل إستمرار العمليات التربوية دون معوقات لها .

✓ ناش Nash .

التربية البدنية هي ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من إستجابات .

✓ بوتشر Charls bucher .

هي جزء متكامل من التربية العامة ، تهدف إلى أعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل .

✓ نيكسون Nixon .

التربية البدنية هي ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم .

وباستعراض مجموعة التعريفات السابقة يتضح أن التربية الرياضية كنظام تربوي يضم المادة الدراسية والأنشطة المصاحبة ولها أهمية سائر الأنظمة التربوية الأخرى بجميع مراحل التعليم وهذا النظام يعمل على تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة والمقترنة والمتكاملة للطاقات الكامنة في المتعلم سواء كانت حركة أو معرفية أو وجدانية أو اجتماعية تبعاً لقدراته الفردية واهتماماته واحتياجاته مع التركيز على الجوانب الأساسية في العملية التعليمية وخاصة المعلم والمنهج والوسائل التعليمية بما يحقق المواءمة بين التعليم لتحقيق أهداف التطوير والتحديث .

أهداف التربية الرياضية :-

لاشك أن الأطفال الصغار يمكن لهم أن يتعلموا خارج المدرسة أموراً كثيرة كما أنهم غالباً ما يتعلمون من أقرانهم أكثر مما يتعلمون من مُدرسهم وبالمثل فهم

يتعلمون من خبراتهم في الحياة ألوان من ألوان التربية الرياضية ولو أننا تركنا الأطفال بدون تدخل الكبار فسوف يتعلم الأطفال شيئاً ولكن إذا ما تدخل الكبار الناضجون المدركون لشئون الأطفال الصغار فإن من الممكن أن يصبح ما يتعلمه هؤلاء الصغار مفيداً لهم ولغيرهم . وعلى ذلك فلا بد من أن يخضع لعب الصغار لتوجيه أي يصبح تربية رياضية إذا ما رغبنا منه نتائج طيبة ويتحمل مدرسوا التربية الرياضية ومعلموا الفصول مسئولية كبيرة في هذا السبيل - فهم لديهم من الفرص ما يجعلهم يلعبون مع الصغار ويلاحظونهم في أثناء لعبهم ويعلمونهم دروس الحياة بطريقة غير مباشرة .

ويتفق الخبراء في مجال التربية الرياضية " أن اللعب للأطفال هو بمثابة خلق أو اكتساب للحياة في حين أن اللعب للكبار هو ترويح للحياة وتجديد لها " .

وعلى ذلك فلا بد من أن تهدف التربية الرياضية إلى إتاحة الفرصه للفرد وللجماعة لتعلم نواحي نشاط تجعل الإنسان مخلوقاً قوياً تدعوا للمرح والسرور وتؤدي إلى النمو البدني والاجتماعي واليقظة العقلية والاتزان العاطفي عن طريق توجيه مدرسيهم وقادتهم المهرة .

ومعنى ذلك أن محصلة نمو الأطفال عن طريق النشاط البدني الموجه لا بد وأن تؤثر على الطفل بكليته ، ومن المعروف أن المظاهر البدنية والاجتماعية والتعليمية والعاطفية للنمو متداخلة في بعضها ولا بد لمدرس التربية الرياضية من أن يفهم هذه العلاقة وعلى أساس هذا الفهم توجه نواحي التعليم لتنمية هذه المظاهر .ولا شك أن الأطفال يحتاجون للتوجيه من جانب مدرسيهم وقادتهم لتعلم

مظاهر النشاط والمهارة التي تساعد على تقوية أجهزتهم العضوية وعلى نمو معلوماتهم وزيادة مفاهيمهم وتقديرهم للعلم الجماعي وتمكينهم منه .

ولما كانت أغلب مظاهر الحياة من النوع الجماعي فمن المهم الآن يتعلم الإنسان مبكراً كيف يحتل مكانه في هذا المجتمع ويكون له مكاناً مرموقاً فيه وكيف يخدم جماعته ويفيد منها .

والطفل الماهر في النشاط الرياضي وفي العمل واللعب مع الغير سوف يصل إلى هدفه في أقصر وقت وبسهولة أكثر من الطفل الذي تنقصه مثل هذه المهارات .

لتحديد أهداف التربية الرياضية في مجتمعنا الحديث نشير إلى أن التربية الرياضية تعتبر إحدى وسائل التهذيب التي تستخدم النشاط الجسماني البناء ، ذلك النشاط الذي يختاره القادة المتخصصون للأطفال والشباب وفقاً لخطة موضوعة وعلى أسس علمية سليمة مما له من أثر فعال في تنمية أعضاء وأجهزة الجسم وما يحدثه من تأثير على سلوكه كمواطن نافع لنفسه وللمجتمع .

ولما كانت التربية الرياضية ركنا من أركان البرنامج التربوي العام فإنها تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة النواحي الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية والنهوض به ليصبح عضواً فعالاً في المجتمع .

ومن المسلم به أن أهداف التربية الرياضية يجب أن تتمشى مع السياسة العامة للدولة بغرض تحقيق الهدف الأسمى وهو تنمية الفرد وتربيته تربية شاملة متكاملة وتتخلص أهداف التربية الرياضية في الآتي :-

١ . تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها :-

المقصود بالكفاية البدنية هو الفرد صحيح البدن الذي تعمل أجهزته الحيوية بنشاط وتقوم بوظائفها على أكمل وجه وهو خال من العيوب القوامية والمعوقات البدنية التي تعوق نشاطه أو تفسد عليه مظهره العام كما أنه يتصف بصفات القوة والجلد والاتزان واستخدام جسمه استخداماً سليماً بطريقة توفر من جهده وتزيد من مهاراته مثل هذه الصفات يكتسبها الفرد ويتصف بها وفقاً لسنه وتكوينه وتركيبه الجسماني وحالته البدنية وما يتاح له من فرص للاشتراك في نشاط رياضي متزن ، ويمكن للشخص الذي يشكو من عيب قوامي أو نقص ما يعوق ممارسة رياضي معين فمن الممكن أن يمارس نشاط رياضي آخر يتناسب ونوع الإعاقة التي يعاني منها بغرض الإصلاح أو تقوية الأجزاء الأخرى لكي يعيش معيشة سعيدة ويتكيف مع الحياة العامة .

٢ . تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة :-

ومن أهم الأمور الضرورية في الحياة ومتطلباتها أن يتمكن الفرد من اكتساب كثير من المهارات البدنية الأساسية كالمشي والحركة بأنواعها وتفادي خطورة الأجسام المتحركة والرفع والدفع والحمل وغيرها من أنواع النشاط السائد في حياتنا اليومية ، تلك النواحي التي تجعل من هذا الفرد شخصاً ماهراً في مظاهر حياته اليومية .

كما يتميز هذا الفرد أيضاً بميزات أخرى متنوعة من النشاط الرياضي كالسباحة والألعاب الجماعية والفردية والنشاط الترويجي الذي يخدم الكفاية البدنية والاجتماعية في كل مرحلة من مراحل حياته .

٣ . تنمية الكفاية العقلية والذهنية :-

ويقصد بهذا اكتساب الفرد المعلومات والمفاهيم الجديدة وتحسن ي مقدرته على التفكير الواقعي نتيجة لممارسته النشاط الرياضي فالنشاط ليس مقصوراً على الناحية البدنية فقط بل يصاحبه قدر من التفكير واكتساب معارف مختلفة تتعلق بطبيعة النشاط كتاريخ اللعبة التي يمارسها وفوائدها وطريقة التدريب الخاصة بها وخطط اللعب .

والواقع أن الأطفال يتعلمون من وقت مبكر – عن طريق نشاطهم الرياضي – معنى الإشارات والرموز وكيفية الاستجابة لها ، كما يتعلمون كيف يتحركون بسهولة من مكان لآخر.

ومثل هذه المعلومات والمعارف تصبح كبيرة الأهمية عندما ينتقل الطفل من مجتمعه الأول (المنزل) إلى مجتمعه الثاني (المدرسة) ثم إلى مجتمعه الثالث (البيئة) لكي يتأقلموا مع المجتمع ويعيشوا في حب وانتماء وطمأنينة .

٤ . النمو الاجتماعي :-

لما كانت الميول الوراثية تتميز بالهمجية والأنانية فإن إحلال المبادىء السامية محل الدوافع الأولية الدنيا يعد نمواً اجتماعياً وهو أيضاً تحول اجتماعي

ضروري لخلق المواطن الصالح . وتتيح مختلف الأنشطة الرياضية فرصاً عديدة للتكوين الخلقي والاجتماعي إذ تنمي في الفرد صفة العمل الصالح واحترام أقرانه والتعاون مع الغير والقيادة الصالحة والتبعية والابتكار والثقة بالنفس وغيرها من الصفات الخلقية والاجتماعية .

٥ . التمتع بالنشاط البدني والترويحي وشغل أوقات الفراغ :-

إن الفرد الذي اكتسب مورداً غنياً من الميول الترويجية والمعرفة والمهارات تتضمن حياته نواحي من النشاط تساعد على مساير الحياة بنجاح ومتعة وتدفعه للعمل والنشاط وتجعله ينظر للحياة بمنظار الأمل ، كما تفتح أمامه أبواب متعددة لشغل أوقات فراغه في نشاط مثمر مفيد .

وتعمل التربية الرياضية على مساعدة الأطفال والشباب والكبار على اكتساب هذه المزايا عن طريق ما تتيحه لهم من الفرص والبرامج والمواقف المتعددة وعلى قادة التربية الرياضية اختيار نواحي النشاط وتنظيمه وتوجيهه وفقاً لاحتياجات كل شخص وإمكانياته وميوله .

ولا شك أن أوقات الفراغ يعتبر من المشاكل التي تواجه الشباب ومهارات التربية الرياضية الترويجية كممارسة لعبة تنس الطاولة والريشة الطائرة والسباحة والتجوال وغيرها من مختلف الأنشطة الترويجية .

٦ . ممارسة الحياة الصحية السليمة :-

تهدف التربية الرياضية إلى أتاحة الفرص المتعددة للتعليم الصحي والوظيفي وممارسة الحياة الصحية ، والتعرف على حقائق الجسم وحسن استخدامه وذلك بتنظيم جميع أنواع النشاط الرياضي وفقاً لأفضل مبادئ التربية الصحية ، والتربية الرياضية تتصل اتصالاً وثيقاً بالتربية الصحية لأنهما تتشابهان في أصولهما وأهدافهما فالتربية الرياضية تسعى إلى رعاية صحة النشيء واستثمارها لتحقيق سعادته ورفاهيته لتعويد الفرد على العادات الصحية السليمة نحو جسمه وكيف يصونه .

٧ . تنمية صفات القيادة والتبعية :-

تسعى التربية الرياضية بوسائلها وطرقها المتعددة إلى تنمية صفة القيادة بين أفرادها تلك القيادة التي تجعل من الفرد عوناً وموجهاً لغيره من الناس وبالتالي تنمي التبعية الصالحة التي تصبح الأفراد في ظلها أعضاء في جماعات منظمة تعمل وتتحمل المسئوليات لصالح الجماعة .

٨ . إتاحة الفرص للنابغين وتنمية الكفاءات والمواهب الخاصة :-

للبطولة أثرها القوى الفعال في تزويد النشيء بمثل عليا يتجهون إليها ويتحيزون بها ، ولا يمكن للفرد أن يصل إلى مستوى البطلات الرياضية إلا بالصبر والجلد وقوة الإرادة والتحكم غي الانفعالات وضبط النفس الأمر الذي لا يتحقق إلا بالتدريب والمران .

وتتيح التربية الرياضية في المدارس والمعاهد الفرص لوضع الأسس السليمة لاكتساب هذه الصفات كما تتحمل الأندية والمؤسسات الأهلية مسئولية صقل اللاعبين وتدريبهم للوصول بهم إلى درجة المهارات التي تؤهلهم إلى البطولة المرموقة .

أهداف التربية الرياضية في قطاع التعليم :-

تهتم سياسة التعليم بجمهورية مصر العربية بما انتهت إليه الدول المتقدمة في مجال التربية الرياضية فقد أكدت ضرورة إعداد الطلاب إعداداً يتوافر في بناءه تكامل النمو العقلي والنفسي والبدني وتستمد التربية الرياضية أهدافها من أهداف التربية العامة التي تتمشى مع اتجاهات الدولة ، كما تهدف مناهج التربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة إلى تخفيض القدر الأكبر من أهداف التربية العامة بما يتمشى مع خصائص وسمات المراحل السنية وذلك عن طريق المجالات الآتية :

١. إعداد جيل جديد يتوافر في بناءه تكامل النمو العقلي والنفسي والبدني .
٢. التعرف على الفروق الفردية بين التلاميذ لتوجيههم التوجيه المناسب .
٣. تزويد التلاميذ بالقدر المناسب لأعمارهم من الخصائص والخبرات .
٤. تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة المختلفة وإتاحة الفرص أمامهم للانطلاق الموجه نحو فروع التربية الرياضية .
٥. إعداد الطاقات البشرية اللازمة لأوجه الأنشطة الجماعية المختلفة سواء كانت ترويحية أو كشفية أو إرشادية .
٦. دراسة خصائص المراحل السنية لوضع البرامج بما يتناسب مع كل مرحلة .

أهداف التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية :-

١. غرس العادات الصحية والقوامية السليمة للوقاية من العادات الخاطئة .
٢. تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية لتحقيق مستوى اللياقة البدنية العامة .
٣. اكتساب التوافق الأولي للمهارات الحركية .
٤. اكتساب القدرات الفردية الخاصة وتوجيهها ورعاية الموهوبين .
٥. إشباع الميول والاحتياجات في إطار التوجيه السليم .
٦. الاهتمام بالروح الرياضية عن طريق الممارسة السليمة للأنشطة الرياضية .
٧. تنمية الثقافة الرياضية والإحساس بالجمال الحركي من خلال الممارسة الفعلية للنشاطات المختلفة .
٨. الاهتمام بالجانب الترويحي خلال الدرس والأنشطة المكملة له .
٩. الاهتمام بالتنشئة الاجتماعية السليمة واللعب الجماعي لتنمية روح الجماعة .

أهداف التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية :-

١. العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة .

٢. تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .
٣. تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق والمستوى السنى للمرحلة .
٤. التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه .
٥. تنمية المهارات البدنية العامة النافعة في المستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة .
٦. رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة .
٧. تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية والتعرف على الحقوق والواجبات .
٨. العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنة والرياضية والصحية العامة المتناسبة مع القدرات العقلية .
٩. الاهتمام بالجانب الترويجي من خلال النشاط المدرسي وخارجه .

الفصل الثالث

علاقة التربية الرياضية بالعلوم الاخرى

الفصل الثالث
علاقة التربية الرياضية بالعلوم الأخرى

التربية الرياضية علم مستقل بذاته ولكن لسعةِ نطاقه وتطوره ومدى الاستفادة الكبيرة التي تعود على ممارسيه يجب أن يخوض هذا العلم جميع المجالات والعلوم الأخرى حتى يعود على ممارسيه بالنفع من خلال الدراسات العلمية المتقدمة .

١ . علاقة التربية الرياضية بالتربية :-

التربية البدنية اكتسبت معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية فكلمة بدنية تشير إلى البدن وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة البدنية نحصل على تعبير التربية البدنية والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي الجسم ، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب أو يمارس أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وذلك لبناء مجتمع قوى متماسك ، والتربية البدنية تعتبر جزء من التربية بل وسيلة من الوسائل الهامة في تحقيق الأهداف العامة للتربية .

٢ . علاقة التربية الرياضية بالترويح :-

هناك علاقة وثيقة بين التربية الرياضية والترويح فالرياضة نشاط اختياري ممتع مثلها في ذلك مثل الترويح إلا أن الترويح لا يقتصر على الأنشطة الثقافية والاجتماعية والفنية وغيرها والأنشطة الترويحية هامة جداً لدورها الفعال في التنمية

الشاملة ومن هنا إختلط الأمر على الكثيرين في أن الترويح والرياضية إسمين لشيء واحد ومن ناحية أخرى فإن إدخال عامل الترويح على الرياضية قد أسهم في تغيير طرق وأساليب التربية الرياضية ، بجانب أن المؤهلين رياضياً يعتبرون من أقدر الفئات على القيام بالريادة والإشراف في المجال الترويحي .

٣ . علاقة التربية الرياضية بالاختبارات والمقاييس :-

تعتبر الاختبارات والمقاييس ضمن العلوم الهامة التي تفيد الكثير في المجال الرياضي حيث أنها تساعد على التعرف على الحالة التدريبية وزيادة فاعليته والمساعدة الفعالة في اختيار خطة اللعب التي تتلائم ومستوى إمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية وتحديد منحنيات التعلم خلال الموسم التدريبي واكتشاف حالات الإجهاد الناتج عن الحمل الزائد (التعب) ، وتفيد في غرس القيم الأخلاقية والأجتماعية والنفسية لدى اللاعبين .

٤ . علاقة التربية الرياضية بعلم الاجتماع :-

العوامل الاجتماعية كثيرة جداً ولها دورها المؤثر في التربية الرياضية ومن هذه العوامل :

أ) التنشئة الاجتماعية :-

تظهر التنشئة الاجتماعية في المجال الرياضي من خلال ما إذا كانت الأسرة أو أحد أفرادها لديه ميول رياضية فذلك قد ينعكس بطبيعة الحال على بعض أفراد

الأسرة خاصة . إذا كانت الأسرة لها عضوية الاشتراك في أحد الأندية الرياضية فإن هذا يكون دافعاً قوياً لممارسة بعض الأنشطة الرياضية أو مشاهدتها .

ومن هنا تصبح الأسرة بقدر الإمكان إيجابية نحو ممارسة الرياضية وإذا لم يكن للأسرة الميول الرياضية فقد ينعكس ذلك على أبنائها وتتسم سلوكياتهم بالسلبية نحو ممارسة ومشاهدة الأنشطة الرياضية ، ومن هنا فالتنشئة الاجتماعية تعمل على رفع مستوى أداء وممارسة ومشاهدة الأنشطة الرياضية ، ومن هنا فالتنشئة الاجتماعية تعمل على رفع مستوى أداء وممارسة التربية الرياضية .

ب) التفاعل العائلي :.

وهي العلاقات القائمة بين أفراد العائلة (الأب - الأم - الأبناء - الأقارب) هذه العلاقات تؤثر في سلوك الفرد ، ونلاحظ أن كل فرد في الأسرة يؤثر في الآخر فإذا كان هنا اختلاف ومشاكل أسرية ، هذه المشاكل ممثلة في عدد أفراد الأسرة ، الاختلافات بين الجنسين ، الاختلاف في السن ، طبيعة السكن ، موقع السكن ، الدخل ، الإمكانيات وقدرة الأسرة على الاهتمام بالبرامج الترفيهية ، والوعي الثقافي الرياضي كل ذلك يؤثر على التفاعل العائلي نحو اهتمام أفرادها أم لا .

ج) المستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي :.

المستوى الذي يعيش فيه الفرد له علاقة بالتربية الرياضية فكلما كان مستوى معيشة الفرد مرتفع وعلى درجة عالية من التعليم والثقافة كل ما كانت فرصة مزاولته للأنشطة الرياضية وتفوقه فيها أكثر من الأسرة ذات الدخل المحدود

والثقافة المحدودة ، حيث أثبتت بعض الدراسات أن الأفراد المتفوقين رياضياً هم الذين على مستوى عالي وقدرات عالية في التعليم والثقافة .

د) التفاعل الاجتماعي والمشاكل النفسية والاجتماعية :.

تعتبر العلاقات الاجتماعية هي نتاج التفاعل الاجتماعي الذي يحدث بين أفراد المجتمع وتحدث العلاقات الاجتماعية في المؤسسات التربوية وتلعب المشاكل النفسية والاجتماعية دوراً كبيراً في درجة تكيف الفرد مع رفاقه وزملائه في النادي والمدرسة وغيرها من مواقع التجمع هذه المشاكل (العقبات المادية - الاقتصادية - الاجتماعية - عيوب في الشخصية - بدنية - دراسية).

٥ . علاقة التربية الرياضية بعلم النفس :-

الفلسفة علم يبحث في حقيقة الأشياء والتعرف على الحقيقة والاتجاه والطريقة التي عن طريقها التي عن طريقها يمكن معرفة كلما يحيط بجانبنا من معلومات وهناك عدة مذاهب منها علم ما وراء الطبيعة ، وفلسفة المعرفة ، والمنطق ، وعلم الأخلاق ، وفلسفة الجمال ، هذه المذاهب يتطرق إليها الفرد عند تكوين فلسفة لأي ميدان معين ضمن الميادين التربوية ويجب أن نلم بهذه الميادين عند التعرف على أسس ونظريات وطبيعة مهام التربية الرياضية لفلسفة الأمور بغرض الوصول بالممارس إلى أفضل الطرق بأسلوب علمي سليم .

٦ . علاقة التربية الرياضية بعلم النفس :-

هو العلم الذي يدرس السلوك والخبرة والمقصود بالسلوك هو ما يصدر عن الإنسان من أفعال زو حركات أو ظاهرة ، والخبرة هي الظواهر النفسية التي تصبح كوقائع وأحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد وهناك عدة ميادين لعلم النفس هي : -

علم النفس العام - الفارقي - الشواذ - الفسيولوجي - الارتقائي - والتطبيقي مثل الصناعي ، التجاري ، الحركي ، الجنائي ، التربوي الرياضي .

وعلم النفس الرياضي يحاول أن يتفهم سلوك الفرد وخبرته تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإماكن ومحاولة الإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي .

وهناك العديد من موضوعات علم النفس الرياضي هي -

أ ا الحركة :-

وتشتمل التعلم الحركي ، الاختبارات الحركية ، التطور الحركي ، يفيد ذلك في مبادئ ونظريات التعلم الحركي سواء على مستوى الفرد أو الفرق الرياضية ويبحث في أنسب المراحل لتعلم المهارات الحركية والاختبارات الحركية ، ومازالت موضوع جدال ومهمة صعبة تقع على عاتق علم النفس الرياضي لوجود عدة اختبارات مقننة لإمكان الحكم على الحدود الطبيعية للحركة والتعرف على المقدرات الاستعدادات والمواهب الرياضية في الأنشطة الرياضية المختلفة .

كما يسعى علم النفس الرياضي مكملاً لعلم النفس الارتقائي ببحث أنواع الحركات في مراحل المختلفة وتطورها .

ب) الدافعية فى النشاط الرياضي :.

إن الدوافع والميول والحاجات لها دور كبيراً جداً في اختيار النشاط الرياضي المناسب لإستعدادات وقدرات الأفراد وقد يساعد علم النفس الرياضي الأفراد على اختيار ما يناسبهم من الأنشطة .

ج) ديناميه الجماعة ودراسة الجماعات الصغيرة :.

كل مجتمع رياضي ما هو إلا جماعة والرياضة في حد ذاتها ما هي إلا ظاهرة إجتماعية ويسعى علم النفس الرياضي إلى فهم ديناميات الجماعة وسلوكهم وتماسكهم وتصدعهم .

د) الشخصية والرياضة :.

ويقصد بها الصحة الشخصية ، العلاج النفسي ، التراوما الرياضية .

هـ) سيكولوجية التدريب والمنافسات :.

ويتضمن مشاكل أثر التدريب والمنافسات على الشخصية الرياضية وتطور الميول وأثر التعب على المستوى الرياضي وطرق اختيار الموهوبين رياضياً والإعداد النفسي وتأثير خبرات النجاح والفشل على الرياضي وأثر حالات ما قبل بداية المنافسات و الأثر النفسي للشدة والتوتر والقلق أو الخوف على اللاعبين قبل وأثناء وبعد الممارسة الرياضية .

٧ . علاقة التربية الرياضية بالصحة :-

والمقصود بالصحة هي حالة كون الفرد سليما من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست بخلو الجسم من المرض أو العاهات ، والتدريب الرياضي يساعد على زيادة اللياقة للحياة اليومية وكفاءة عمل الرئتين ونشاط عمل القلب والتحكم في الجهاز العصبي والتحكم والتطور في السلوك والثقافة الطبية السليمة ، وتعتبر التربية الرياضية من أهم المصادر الهامة للصحة الاجتماعية فهي تهيء لها الجو المناسب للأفراد لأنه يلعب ويلهو ويروح عن نفسه يبتعد عن كثير من أوجه النشاط الهدام وتتمثل حياة الفرد في المعادلة التالية :

ممارسة الطفل للرياضة ←شعور بالتعب ←النوم.

الاستيقاظ بنشاط ← زيادة ضخ الدم ←القوة والحيوية .

٨ . علاقة التربية الرياضية بالمورفولوجي :-

وهو العلم الذي يدرس ويتناول وصف شكل الجسم مثل علم التشريح بأنواعه وعلم دراسة الأنسجة وعلم دراسة الخلية ويهمنا في هذا العالم دراسة الجانب القياسي (القياسات الجسمية - الأنثروبوميترية) والجانب الفسيولوجي كالتغيرات الداخلية نتاج ممارسة النشاط الرياضي .

٩ . علاقة التربية الرياضية بالفسيولوجي :-

وهو أحد فروع الطب الرياضي وهو علم يهتم بما يحدث داخل أجسامنا من تغيير وتكيف نتيجة ممارسة النشاط البدني لما يعود عليه بالنفع بالنسبة لأجهزة

الجسم المختلفة نتيجة شدة حمل التدريب وتأثيره على معدل النبض وضخ الدم وزيادة عدد ضربات القلب وكبر حجم السعة الحيوية وكفاءة عمل الأجهزة وقوتها .

١٠ . علاقة التربية الرياضية بعلم التشريح :-

ويفيد ذلك في التعرف على أنواع العضلات والمفاصل والعظام من حيث المنشأ والمدغم وفائدة ممارسة التربية الرياضية على الهيكل العام للجسم وتقوية العضلات والمفاصل لمساير الحياة بنشاط وحيوية وقدرتها العالية على تحمل الإصابات .

١١ . علاقة التربية الرياضية بعلم البيولوجي :-

وهي من العلوم التي لا غنى عنها بالنسبة للتلميذ والمدرس والمدرب الرياضي واللاعب لأنه لا يمكن الارتقاء بمستوى الممارس ما لم يكن المربي الرياضي على دراية تامة بالنواحي المورفولوجية للاعب ويستفيد من هذا العلم في اختيار الناشئين ، الاختبارات الدورية الشاملة تقنين حمل التدريب ، اختيار نوع الغذاء الملائم لممارسة النشاط الرياضي التخصصي .

١٢ . علاقة التربية الرياضية بعلم الكيمياء الحيوية :-

وهو العلم الذي يدرس التركيب النوعي والكمي للمركبات التي تدخل في تكوين المادة الحية ويؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث كثير من التغيرات منها الكيميائية ويتقدم مستوى الأداء كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجي للأجهزة لأداء الحمل البدني حيث أن الدراسات والبحوث الرياضة

والطبية أثبتت أن تراكم الأحماض حول الخلايا قد يزيد من التعب العضلي مما يقلل من مستوى اللاعب .

١٣ . علاقة التربية الرياضية بعلم الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة :-

هو العلم الذي يدرس القوى الداخلية والخارجية المؤثرة على جسم الإنسان والآثار الناتجة عن هذه القوى ، وعلم الحركة يبحث عن الشكلية الوصفية للحركة كإنسياب الحركة ومجال ووصفها وتوقيتها وساهم كل من علم الحركة والميكانيكا الحيوية في التقدم بالحركة الرياضية وتطورها ويشمل الميدان التطبيقي للميكانيكا الحيوية على تحليل الحركات الرياضية وأي خلل في الجهاز العصبي المركزي والحركات المهنية كالهندسة وبحث التكنيك الرياضي والوصول إلى أنسب وأسهل الطرق في تحليل الحركة والحركات الزائدة ومحاولة تلاشيها وإيجاد التمرينات المناسبة لتعلم التكنيك .

التربية الرياضية علم أم فن :-

تعتبر التربية الرياضية جزء من التربية العامة بل وسيلة من الوسائل الهامة في تحقيق الأهداف العامة للتربية فهي تتصل بالتربية وبغيرها من العلوم بتحقيق أهدافها وتعتبر التربية الرياضية **علم** له أصوله ومبادئه ونظرياته وأتباع الأسلوب العلمي في حل مشاكله ، **وفن** في صناعة المواطن وفي مواجهة المواقف المختلفة للارتقاء بالمستوى الرياضي الممارس وتحقيق الأهداف العامة .

الفصل الرابع

النمو وتطبيقاته في التربية الرياضية



الفصل الرابع

النمو وتطبيقاته في التربية الرياضية

ينبغي دراسة التلاميذ الذين يعد لهم البرنامج وذلك لأنه إذا تم الاقتصار على الأسس الاجتماعية في تخطيط البرنامج فهذا يعني إغفال عنصر هام في العملية التخطيطية ، فبرامج التربية الرياضية يجب أن تدور حول المنتفعين بها وليس العكس ، إن فكرة احترام الطفل من الأفكار الحديثة في التربية ويقول جون ديوي : ليكن الطفل نقطة البداية وهو المحور وهو الغاية في عملية التربية فهي تراعي ميوله الحاضرة وتتخذ من حاجاته النفسبة أساساً لتربيته ، ولا ينبغي أن يتعلم الطفل ما لم يتهيأ له بعد ، فالتربية المقصود بها عملية تعديل السلوك البشري لتحقيق أهداف معينة . والمدرسة كمؤسسة تربوية لها ولذلك ينبغي الاهتمام بالطفل ينبغي الاهتمام بالطفل كمحدد للبرنامج ليصبح مركزاً للطرق والمناهج الدراسية .

ويوصف القرن العشرين بأنه قرن الطفل لاتساع الدراسات التي تدور حول دراسة خصائص مراحل النمو وخاصة مرحلة الطفولة .

معنى النمو ومظاهره :-

يشير النمو إلى تلك المتغيرات التكوينية والوظيفية التي قد تطرأ على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الفرد ، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية .

والتغيرات التكوينية هي تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول والعرض والوزن والشكل والحجم والمظهر الخارجي للفرد .

أما التغيرات الفسيولوجية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة ، وهذه التغيرات ترتبط معاً ، ويكون ناتجاً لعوامل متعددة فتتكامل فيما

بينهـا وتتفاعـل معـه بصـورة مسـتمرة ويتضـمن النمـو مظـاهر عديـدة منهـا النمـو الجسمي والنمـو الفسيولوجي والنمو الحركي والحسي والعقلي واللغوي والانفعالي والاجتماعي والجنسي وبذلك يتضمن النمو الجوانب العديدة لشخصية الفرد .

١ . النمو الجسمي :-

وهـو النمـو الهيكلي - نمـو الطـول والـوزن - والـتغيرات في الأنسـجة وأعضـاء الجسم والقدرات الخاصة .

٢ . النمو الفسيولوجي :-

ويشمل نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة مثل نمو الجهاز العصبي وضربات القلب وضغط الدم والتنفس والهضم والإخراج والنوم والتغذية والغدد الصماء التي تؤثر على النمو من خلال إفرازاتها .

٣ . النمو الجسمي :-

نمو حركة الجسم وانتقاله - المهارات الحركية .

٤ . النمو الحسي :-

نمو الحواس المختلفة .

٥ . النمو العقلي :-

نمـو الوظـائف العقليـة مثـل الـذكاء العـام والقـدرات العقليـة المختلفـة - العمليات العقلية العليا كالإدراك والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير والتحصيل .

٦ . النمو الانفعالي :-

نمو الانفعالات المختلفة وتطور ظهورها .

٧ . النمو الاجتماعي :-

نمو عملية التنشئة والتطبيع الاجتماعي ، والقيم والاتجاهات الاجتماعية - التفاعل الاجتماعي - القيادة - التبعية - إنكار الذات .

مراحل النمو

لقد اختلف العلماء في تقسيم دورة النمو إلى مراحل متعددة وسوف نتطرق إلى التقسيم الذي وضعه حامد زهران حيث وضع تقسيمه على أساس ربط مراحل النمو بمراحل التربية والتعليم.

مراحل النمو وفقاً لتقسيم (حامد زهران) :-

المرحلة	العمر الزمني	تربويا
المهـــد	الميــلاد – أسبــوعين أسبوعـين – عامـين	الوليـد الرضيع
الطفولة المبكرة	٣ : ٤ : ٥ عام	ما قبل المدرسة + الحضانة
الطفولة الوسطى	٦ : ٧ : ٨ عام	المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الأولى)
الطفولة المتأخرة	٩ : ١٠ : ١١ عام	المرحلة الابتدائية (الصفوف الثلاثة الأخيرة)
المراهقة المبكرة	١٢ : ١٣ : ١٤ عام	المرحلة الإعدادية
المراهقة الوسطى	١٥ : ١٦ : ١٧ عام	المرحلة الثانوية
المراهقة المتأخرة	١٨ : ١٩ : ٢١ عام	التعليم العالي
الرشد	٢٢ : ٦٠ عام	————
الشيخوخة	٦٠ : عام	————

أهمية دراسة خصائص النمو :-

لقد أدت بحوث وتجارب علم النفس والتربية إلى نتائج هامة عن أهمية دراسة خصائص مراحل النمو في بناء البرامج الدراسية فهذه الدراسات تفيد في مجال التربية البدنية في :

١. مراعاة أن تتغير درجة صعوبة المهارات الحركية مع مستوى نضج التلاميذ حتى يمكن للعملية التعليمية أن تحقق النجاح المرجو منها .
٢. مراعاة استعدادات وقدرات التلاميذ والعمل على تنميتها .
٣. مراعاة تحدي المهارات لقدرات التلاميذ ، دون إنهاك القوي المتعلمة فذلك يحفزه إلى إثبات ذاته وبالتالي يحاول اكتساب المهارة لتحقيق نجاح يزهو به .
٤. إشباع حاجات التلاميذ مع مراعاة ألا يتعارض ذلك مع حاجات المجتمع . .
٥. ربط الخبرات بحاجات التلاميذ وذلك حتى تكون الخبرات التي يمرون بها مناسبة لهم وتفيدهم في واقع حياتهم .
٦. مراعاة تنويع النشاط حتى يجد التلاميذ الفرصة لإشباع ميولهم .
٧. الكشف عن ميول التلاميذ واحتياجاتهم وتنمية الميول المرغوب فيها .
٨. الاهتمام بالفروق بين الممارسين ، فإن من الصعب وجود تشابه كامل بين شخصين فلكل منها له شخصيته التي تختلف عن الآخر .
٩. تفهم دوافع التلاميذ والعمل على استثارة دوافعهم للتعليم وللنشاط .
١٠. اختيار ألوان النشاط المناسبة للمرحلة السنية للتلاميذ .

١١. اختيار طرق التدريس والإشراف المناسب للمرحلة السنية للتلاميذ .

١٢. اختيار الوسائل التعليمية المناسبة لنضج التلاميذ .

١٣. اختيار وسائل التقويم التي تتمشى مع خصائص نمو التلاميذ .

خصائص النمو

أولاً : خصائص نمو المرحلة التعليمية الابتدائية (من ٦: ١٢ سنة) :-

كثيراً ما يتناول المهتمون بعلم النفس النمو في هذه المرحلة من خلال تقسيمها إلى مرحلتين وهما :

أ) مرحلة الطفولة المتوسطة من سن ٦ : ٩ سنوات .

ب) مرحلة الطفولة المتأخرة من سن ٩ : ١٢ سنة .

أ) مرحلة الطفولة المتوسطة من سن ٦ : ٩ سنوات .

النمو الجسمي :

- ✓ تبدأ سرعة النمو الجسمي في التباطؤ يقابله النمو السريع للذات .
- ✓ تزداد طول الأطراف في سن الثامنة بنسبة ٥٠٪ تقريبا من طولها في سن الثانية .
- ✓ تزداد قوة العضلات وتزداد قوة التحمل نسبياً في سن ٨ عن سن ٧ سنوات .
- ✓ تتضح الفروق الجسمية بين الجنسين في سن الثامنة .
- ✓ يكون حجم الرئتين صغيراً نسبياً في حين ينمو حجم القلب بسرعة ويزداد معدل النبض والتنفس .

النمو الحركي :

- يحدث تحسن واضح في أداء الحركات وترتبط درجة النمو الحركي بالنشاط الدائب للطفل الذي يعد من أهم معالم سلوك الحركة في هذه المرحلة .
- العمليات العصبية لا تكون قد وصلت إلى درجة كافية من النمو والتطور .
- بمرور الوقت يتعلم الطفل تدريجياً التحكم في الدوافع التي تنبعث من الحركة .
- يتضح ميل الطفل إلى الاقتصاد في حركاته في بداية العام الثامن ويذكر (ما تفيت) أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والوثب .

النمو العقلي :

- يتطور النمو العقلي في هذه المرحلة ويستمر في نموه السريع .
- طفل السادسة أو السابعة لا يمكنه أن يركز انتباهه في موضوع واحد مدة طويلة وخاصة إذا كان موضوع الانتباه حديثاً شفهياً ، في حين يمكن أن يركز انتباهه على ما هو عملي مدة أطول .
- في سن السابعة يبدأ التفكير في اتخاذ الصبغة الواقعية وبالتالي ينمو التخيل عنده من الإبهام إلى الواقع .
- تزداد مقدرته على الابتكار والتقليد والمحاكاة .
- يزداد التحصيل بالنشاط والممارسة .

النمو الاجتماعي والانفعالي :

- ✓ يظل الطفل معجباً بذاته حتى سن الثامنة .
- ✓ يكون ذا حساسية إزاء نقد الآخرين .
- ✓ يميل الطفل للتنافس والاعتداء .
- ✓ يميل إلى مصادقة غيره من الأطفال .
- ✓ تتحسن لديه روح الجماعة والولاء للفريق في سن الثامنة .

ا) مرحلة الطفولة المتوسطة من سن ٩ : ١٢ سنوات .

النمو الجسمي :

- ✓ يكون معدل النمو في هذه المرحلة أبطأ عن معدل نمو مرحلة الطفولة المبكرة وعن معدل النمو في المرحلة التالية وهي مرحلة المراهقة .
- ✓ يقوى القلب ويتحمل المجهود العنيف .
- ✓ يزداد نمو العضلات الصغيرة ويستمر نمو العضلات الكبيرة .
- ✓ تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة من النسب الجسمية عند الراشد .
- ✓ يحدث تطور سريع في القوة العضلية ، وخاصة عند البنين .
- ✓ تزداد المقاومة الطبيعية للأمراض .
- ✓ تتضح الفروق بين الجنسين ألا أنه توجد بعض الفروق البدنية القليله بينهما فالبنات في سن الحادية عشرة يكن أكثر طولاً وأثقل وزناً من البنين في نفس السن .
- ✓ تتفاوت فترة النضج الجنسي بين البنين والبنات .

النمو الحركي :

- ✓ يبدأ في هذه المرحلة تنمية المهارات الرياضية ويطلق على مرحلة الطفولة المتأخرة المرحلة الذهبية لتنمية المهارات الحركية .
- ✓ تتحسن الحالة البدنية للطفل ويتأخر ظهور التعب عليه .
- ✓ زمن الرجع " رد الفعل " أسرع .
- ✓ تصطنع حركات الطفل بقدر كبير من السرعة والقوة والمرونة والرشاقة والتوزان .
- ✓ تتميز حركات الطفل بحسن التوقيت والانسيابية في الأداء .
- ✓ أهم ما يميز الطفل في هذه المرحلة سرعة استيعابه وتعلمه للحركات الجديدة .
- ✓ لذلك تعد هذه المرحلة من أحسن المراحل السنية لتعلم مختلف المهارات والقدرات الحركية .

النمو العقلي :

- ✓ يضطرد نمو الذكاء حتى سن ١٢ وفي منتصف هذه المرحلة يصل الطفل إلى ما يقرب من نصف إمكانيات نمو ذكائه في المستقبل .
- ✓ يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير .
- ✓ يزداد لديه حب الاستطلاع .
- ✓ يزداد مدى الانتباه ومدته وحدته وتزداد قدرته على التركيز بانتظام .
- ✓ تنضج تدريجياً قدرة الطفل على الابتكار .
- ✓ يزداد لديه الانتقال من طور الخيال والإيهام إلى طور الواقعية .

النمو الاجتماعي والانفعالي :

تتميز هذه المرحلة بأنها مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ولذلك يطلق عليها (مرحلة الطفولة الهادئة) .

- ✓ الطفل في هذه المرحلة لا يكل ولكنه يمل .
- ✓ يهتم الطفل بجسمه وأهمية مفهوم الجسم .
- ✓ تزداد نزعة الطفل للاستقلال عمن يكبرونه في السن .
- ✓ يميل أطفال هذه المرحلة السنية إلى المغامرات والمخاطرة .
- ✓ يميل الأطفال إلى تقمص شخصية الأبطال وخاصة شخصية الأبطال الرياضيين .

ثانياً : مرحلة التعليم الإعدادي (من سن ١٢ : ١٤ سنة) :-

هذه المرحلة تبدأ بظهور تغيرات جسمية معينة ويبدأ النضج الجنسي عند الأفراد من الجنسين ، كما أن هناك العديد من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره .

اهم ما يميز تلميذ هذه المرحلة ما يأتي :-

١. طفرة في النمو الجسمي السريع تتميز بزيادة الطول واتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الأرداف .
٢. يتميز المراهقون بقدر بالغ من الحساسية من جهة نموهم الجسمي واختلافاتهم فيه عن غيرهم مهما كانت معدلات نموهم وكثير من المراهقين يعدون أنفسهم شواذ في نواحي جسمية كثيرة .

٣. هذه المرحلة هي فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطرابات الحركية وخاصة في سنواتها الأولى حيث تتميز هذه السنوات بالارتباك الحركي العام ...... ثم يبدأ التحسن التدريجي في مستوى الأداء الحركي .

ثالثاً : مرحلة التعليم الثانوي (من سن ١٥ : ١٨ سنة) :-

هذه المرحلة تعتبر طفرة جديدة للنمو حيث يستطيع الفتى والفتاة سرعة اكتساب وتعلم مختلف المهارات الحركية كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي والعصبي بدرجة كبيرة وفي هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية .

الفصل الخامس

التغيرات الفسيولوجية و القوامية

نتيجة ممارسة النشاط الرياضي

الفصل الخامس

التغيرات الفسيولوجية و القوامية

نتيجة ممارسة النشاط الرياضي

فسيولوجيا الرياضة هو العلم الذي يعطي وصفاً وتفسيراً للتغيرات الوظيفة الناتجة عند أداء الأنشطة الرياضية لمرة واحدة وتكراره لعدة مرات بهدف تحسين استجابات الجسم كلها .

أولاً : تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على أجهزة الجسم المختلفة :-

للأنشطة الرياضية أثر واضح على أجهزة الجسم المختلفة فهو يؤثر على التوافق العصبي وعلى عضلة القلب وعلى التهوية الرئوية والسعة الحيوية كما يؤثر بالإيجابية أيضاً على الجهاز العصبي وعلى نشاط الجهاز الهضمي وإفراز الأنزيمات .

وباختصار فإن ما يمارس النشاط الرياضي بصفه عامة تمكنه بالقيام بمتطلبات الحياة بسهولة ويسر ويتجنب كثيراً من الأمراض نظراً لمقاومة الجسم للأمراض حيث يرتفع بالكفاءة الطبيعية لأعضاء وأجهزة الجسم .

تأثير النشاط الرياضي على الجهاز الدوري :-

يؤدي الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في الجهاز الدوري وتبدو هذه التغيرات في تكيف وظائف الجهاز الدوري والتي تظهر في الاقتصاد في الجهد أثناء العمل العضلي والراحة وسوف نتكلم عن تأثير ممارسة النشاط الرياضي على كل من :-

أ) تأثير النشاط الرياضي على عضله القلب .

- ✓ تحدث زيادة في اتساع حجرات القلب وبذلك يزداد حجم الضربة الواحدة.
- ✓ نتيجة لذلك فإن معدل ضربات القلب أثناء الراحة ينخفض ويصل الفرق بين الرياضي وغير الرياضي من (٢٠: ٣٠) ألف ضربة يومياً .
- ✓ نتيجة لذلك الشريان التاجي يغذي عضلة القلب بطريقة أفضل مما لو كانت ضربات متلاحقة وبذلك تتحسن حالة القلب كلما استمر الشخص في التدريب الذي يساعد على تخفيض معدل دقات القلب خاصة أثناء الراحة .
- ✓ تزداد قدرة القلب على دفع المزيد من الدم كل دقيقة أثناء المجهود الرياضي فيصبح قادراً على بذل مزيد من الجهد بضربات قلب أقل .

ب) تأثير النشاط الرياضي على كمية الدم المدفوعة .

يعتبر الدفع القلبي وهو حجم الدم الذي يدفعه القلب في الدقيقة أهم مؤشر لديناميكية الدم ويستخدم لتقييم عمل القلب أثناء العمل العضلي وعمل القلب يتكيف مع النشاط الرياضي نتيجة لزيادة حجم الدم المدفوع في كل شربة من ضربات القلب أثناء أداء الحمل البدني فعند العمل العضلي يحدث الآتي :-

- ✓ زيادة ضغط الدم داخل تجويف القلب .
- ✓ يؤدي ذلك إلى زيادة ارتخاء عضلة القلب .

✓ ينتج عن ذلك زيادة في حجم تجويف البطن وزيادة سعة البطين الإنبساطية في حجمها أثناء العمل العضلي أكثر منها أثناء الراحة ويسمى (بالحجم الإضافي الاحتياطي) ويزيد بحوالي من ٥٪ إلى ١٠٪ من الحجم الطبيعي .

ويلاحظ أن أثناء ممارسة النشاط الرياضي المستمر وخاصة في تدريبات التحمل الدوري التنفسي مثل الجرى والسباحة لمسافات طويلة تزيد حجم الدم بحوالي ٣٠٪ وأثناء الأداء الرياضي العنيف فإن العضلات تستقبل حوالي ٩٠٪ من حجم الدم بالجسم كما أن أداء التمرينات بصورة منتظمة تساعد على زيادة معدل إنتاج كرات الدم الحمراء وكذلك تزيد بالتدريب نسبة الهيموجلوبين بالعضلات وبذلك تزداد كفاءتها على حمل الأكسجين .

كما تزيد التمرينات الرياضية من عدد كرات الدم البيضاء ويقل زمن حدوث تجلط الدم حيث يزداد بروتين التجلط بنسبة حوالي ٢٠٪ ويستمر هذا الأثر لمدة ٨ ساعات عقب ممارسة النشاط الرياضي .

ج) تأثير النشاط الرياضي على عدد ضربات القلب .

تزداد عدد ضربات القلب زيادة طرديه مع زيادة العمل العضلي في الشخص الرياضي وتكون هذه الزيادة نتيجة للعوامل العصبية والهرمونية الواقعة على القلب وتقل عدد ضربات القلب نتيجة الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي سواء كان ذلك عند الرجال أو السيدات .

د) تأثير النشاط الرياضي على الدورة الدموية :

- ✓ يزيد ممارسة النشاط الرياضي إلى زيادة في سمك العضلات وهذه الزيادة يصاحبها زيادة في عدد الشعيرات الدموية المحيطة بالألياف العضلية والزيادة بين الرياضي والغير رياضي في عدد الشعيرات الدموية تصل إلى حوالي ٢٠٪ من ما يساويهم في العمر والجنس .
- ✓ يقلل النشاط الرياضي عند الممارس من نسبة سريان الدم بالعضلات ويرجع ذلك لقدرة الدم لدى الرياضيين على حمل كمية كبيرة من الأكسجين مما يساعد على توفير كمية الأكسجين المطلوبة بكمية أقل من الدم لكي تعطي فرصة كبيرة لسريان الدم في أماكن أخرى كالجلد لكي يحتفظ الجسم بدرجة الحرارة المطلوبة للاعب نتيجة ممارسة النشاط الرياضي .

ثانياً : أثر النشاط الرياضي على الجهاز التنفسي :-

يصاحب النشاط الرياضي دائماً زيادة في تبادل الغازات نظراً لاستهلاك المواد العضوية في الجسم لإنتاج الطاقة وتظهر تغيرات التنفس حتى إذا مارس الإنسان نشاط بدنياً معتدلاً وعند ذلك فيمكن أن تزيد عملية تبادل الغازات من ٢ : ٣ مرات وعند النشاط الرياضي المرتفع الشدة من ٢٠ إلى ٣٠ مرة بالمقارنة بوقت الراحة .

ولا يرتبط استهلاك الأكسجين بالعضلات العاملة فقط ولكن أيضاً تحتاج إليه عضلات التنفس التي تساعد على زيادة مستوى التهوية الرئوية وكذلك عضلة القلب وغيرها من أنسجة الجسم .

ويمكن تلخيص التغيرات أو التأثيرات الفسيولوجية للنشاط الرياضي على الجهاز التنفسي في عدة عوامل :

- ✓ تزداد أقصى تهوية رئوية نتيجة ممارسة النشاط الرياضي مما يساعد على إزالة تراكم ثاني أكسيد الكربون .
- ✓ يزيد نتيجة تحسن عمل الرئتين أثناء ممارسة النشاط الرياضي المستمر مما يؤثر في كفاءة عمل الرئتين بالرغم من أن ليس هناك علاقة بين تحسين الأداء الرياضي والتغير في حجم الرئة .
- ✓ يزيد التدريب الرياضي من الشعيرات الدموية المحيطة بالحويصلات الهوائية مما يحسن من عملية تبادل الغازات عند الرياضيين سواء كان ذلك أثناء المجهود الرياضي أو الراحة .
- ✓ يؤدي النشاط الرياضي الممارس إلى استغلال الأكجسين ونقص تكوين حامض اللاكتيك نتيجة لإزالة ثاني أكسيد الكربون .

ثالثاً : تأثير النشاط الرياضي على الجهاز العضلي :-

يؤدي النشاط الرياضي المنظم إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة على إنتاج القوة العضلية سواء كانت ثابتة أو متحركة ، كما بسرعة الانقباض العضلي بجانب التدريب الرياضي المستمر على مواجهة التعب العضلي وتحقق هذه الكفاءة الوظيفية من خلال التغيرات الفسيولوجية التي تحدث نتيجة لممارسة النشاط الرياضي المنظم .

أ) تأثير النشاط الرياضي على العضلات .

يؤدي النشاط الرياضي المستمر المنظم إلى :

- زيادة في محتويات العضلة من الهيموجلوبين .
- زيادة في عدد وحجم الميتاكوندريا (بيت الطاقة).
- زيادة قدرة العضلة على اختزان الجليكوجين .
- زيادة سمك العضلات وحجمها ووزنها .
- زيادة عدد الشعيرات الدموية .

وعلى حسب نوع النشاط الرياضي الممارس وقوته تتأثر العضلات بزيادة في عدد وحجم الليفات العضلية وزيادة في حجم وقوة أنسجة الأوتاروا الأربطة وزيادة في عدد الألياف العضلية الناتجة من الانقسام الحادث في الليفة العضلية .

أ) تأثير النشاط الرياضي على نوع الألياف العضلية .

هناك نوعين من الألياف العضلية الحمراء والبيضاء وتتميز الألياف العضلية الحمراء بالاستجابة البطيئة والعمل لمدة طويلة أما الألياف العضلية البيضاء فتتميز بسرعة الاستجابة ولكنها تتعب بسرعة وتختلف نسبة توزيع هذه الألياف من شخص لآخر .

ولكن على وجه العموم نجد أن الألياف البيضاء تشكل حوالي من ٤٠٪ من جسم الشخص الغير الرياضي . أما الرياضيين فشكل الألياف العضلية الحمراء عندهم عامل أساسي سوف يظهر ذلك بوضوح في لاعب المسافات الطويلة حيث

تشكل الألياف العضلية الحمراء في أرجلهم بنسبة ٩٠٪ تقريباً من نوع الألياف العضلية .

رابعاً : أثر النشاط الرياضي على الجهاز العصبي :-

يعتبر الجهاز العصبي من الأجهزة الفريدة من نوعها فإنه يربط بين الحواس والمخ الذي يعطي الأوامر المتتالية المرتبة التي بدونها لا يتمكن الجسم من أداء التصرفات الملائمة وإذا حدث أيٌ خلل في هذا الجهاز فلا يستطيع الفرد التحكم في حركاته وتصرفاته .

وسلامة هذه الجهاز أمر بالغ الأهمية بالنسبة للرياضيين نظراً لما تتطلبه الحركات الرياضية من دقة وتوافق عضلي وأي خلل فيه يترجم على أن الرياضي غير قادر على الأداء الحركي أو التمرين فالحركة الرياضية تتطلب جهازاً عصبياً أكثر تدريباً على التحكم وإصدار الأوامر المناسبة السريعة والمتتالية كما عند لاعبي الجمباز والرماية . ويرجع التأثير الرياضي على الجهاز العصبي إلى ثلاثة عناصر أساسية هي :

مرحلة اكتساب التوافق الأولى للأداء الحركي :-

ويكون الأداء صعب نتيجة تنبيه كل العضلات العاملة والغير عاملة فليس هناك تركيز على العضلات العاملة .

مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء الحركي :-

يسهل أداء المهارات الحركية نسبياً نتيجة التركيز على العضلات العاملة فقط وعدم تنبيه العضلات الغير عاملة أي حدوث هادفية في الأداء .

مرحلة الإتقان والتثبيت للأداء الحركي :-

الاستمرارية والآلية في الأداء يؤدي إلى سهولة واضحة في الأداء مما يؤدي إلى إصلاح الأخطاء أولا بأول من خلال الإشارات العصبية الهادفة ومن هنا يقل إحساس اللاعب بالتعب .

تربية القوام

تعريف القوام :-

هو العلاقة الميكانيكية بين مختلف أجهزة الجسم الهيكلية والحيوية والعصبية وكلما تحسنت هذه العلاقة كان القوام سليماً .

أهمية دراسة القوام :-

- يعتبر القوام السليم من العادات الصحية الجيدة .
- يميز فرد عن آخر .
- غرس العادات القوامية السليمة .
- رفع المستوى الصحي للشعب بالقوام السليم .

مظاهر القوام الجيد :-

١) اعتدال في وضع الرأس والذقن للداخل والنظر للأمام .

٢) أن يكون الكتفين في الوضع الطبيعي وتتعلق فيها الذراعان والكفان للداخل .

٣) أن يكون الصدر مفتوح للسماح بالتنفس بيسر .

٤) قبض عضلات البطن للداخل وزاوية الحوض من (٥٥ ، ٦٠ م) .

٥) يرتكز الجسم على القدمين بالتساوي التي يكون على الأرض وللأمام وعلى شكل (٧) .

أسباب الانحرافات القوامية :-

أ) أسباب وراثية :.

كما هو ظاهر في تحدب المنطقة القطنة ، مرض السكر ، تحدب الظهر ، تشوهات أصابع القدمين ، هذه الأمراض وراثية تؤثر في قوام الفرد .

ب) أسباب خلقية :.

نتيجة لتناول العقاقير الطبية أثناء الحمل أو إصابة الأم بأي مرض وسوء تغذية الأم .

ج) أسباب تكتسب من البيئة :.

- الإصابة نتيجة اتخاذ أوضاع خاطئة نتيجة إصابة جزء معين .
- المرض ، كأمراض العظام ، والعضلات كشلل الأطفال والكساح .
- العادات الخاطئة - المهنة .
- الملابس - سوء التغذية .
- الحالة النفسية - مزاولة بعض الألعاب الرياضية .

درجات الانحرافات القوامية :-

1) انحرافات قوامية من الدرجة الأولي :.

تكون بسيطة وتؤثر في العضلات وليس في العظام وسهل علاجه بالتمرينات العلاجية والرياضية .

٢) انحرافات قوامية من الدرجة الثانية :.

ويكون التشوه هنا أشد ويحتاج إلى تدخل طبيب علاج طبيعي مختص لتأثير التشوه على العضلات والعظام .

٣) انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة :.

ويكـون التشـوه هنـا لـه تـأثير بـالغ علـى العضـلات والعظـام ويكـون علاجـه بالتمرينات ويمكن الحاجة فيه إلى التدخل الجارحي .

أهم التشوهات القوامية :-

١. سقوط الرأس أماماً .
٢. ميل الرقبة جانباً .
٣. سقوط الكتف .
٤. استدارة الكتفين .
٥. تحدب الظهر .
٦. التفعر القطني (ميل الحوض أو نقص في زاوية الحوض { معتدل ٥٠ : ٦٠م }) .
٧. ارتخاء عضلات البطن (الكرش) .
٨. الانحناء الجانبي للعمود الفقري .
٩. تقوس الرجلين .
١٠. إصطكاك الركبتين .
١١. تفلطح القدمين .

علاقة القوام بالمهارات الحركية والرياضية :-

بـالرغم مـن أن التشـوهات القواميـة بأنواعهـا قـد تعـوق ممارسـة النشـاط الرياضي ولكن هنـاك بعض التشوهات قد تساعد على التفوق الرياضي في بعض المهارات الرياضية فمثلاً : تشوه (تقوس الساقين) يساعد لاعب كرة القدم على الاحتفاظ بالكرة لأكبر قدر ممكن وحفظ توازنه .

التربية الرياضية وقوام الطفل في مرحلة التعليم الأساسي

المدرسة هي الفترة التي يكون فيها نمو الطفل ملحوظاً ويحتاج فيها الطفل للحركة ولكنه يجد نفسه مقيداً بالجلوس في فصله ساعات طويلة للاستماع للدروس وعند العودة للمنزل يجلس ليؤدي واجباته المنزلية فيحرم الجسم من الحركة ، ويتعرض العمود الفقري والقوام من جراء ذلك لبعض التشوهات ولذا يجب على المدرسة أن تكثر من الوقت المخصص للتمرينات والألعاب ، فيجب أن يكون هناك حصص تمرينات كافية وأن تهيأ للأطفال الفرص للرياضة بإستمرار وتعد لهم حجرة للألعاب جيدة التهوية ومجهزة بأدوات مشوقة ومنوعة وملاعب واسعة ومدرسين للتربية الرياضية على خبرة عالية من الثقافة الرياضية والعلوم المرتبطة بالمجال الرياضي حتى يحافظوا على قوام الطفل وإصلاح ما حدث لهم من تشوهات بالتمرينات المتخصصة كل منها في تخصصه وعلى جميع مدرسي المواد المختلفة لتعويده العادات الجسمانية الصحيحة في سن مبكرة حتى يشب عليها ، لأنه يجب أن نعلم أن إصلاح عادة رديئة أو الإقلاع عنها أصعب وأشق على النفس من تعلم عادة جديدة حسنة ، كما يراعي توفير الشروط الصحية في حجرات الدراسة .

ويكون المدرس أو المدرسة وخصوصاً مدرسو التربية الرياضية مثلا للقوام الجيد ، وتشجيع الأطفال بشتى الوسائل لدفعهم إلى الاهتمام بقوامهم بعرض الصور والأشكال والنماذج للقوام الجيد .

كما يجب أن يلاحظ مدرسو التربية الرياضية ملائمة التمرينات للسن مع ملاحظة أي تشوه أو تغيير في قوام الطفل لمراعاته وعلاجه .

بالإضافة إلى ما تقدم يجب معاونة أولياء الأمور لرعاية الطفل في جميع مراحل نموه من حيث التغذية والملابس والحركة والنشاط وفترات الراحة بعد المجهود الذهني مع ملاحظة اعتدال القوام باستمرار.

عناية التلميذ بنفسه حفظاً للقوام :-

لا تكفي التمرينات والنشاط الرياضي المدرسي حفظاً للقوام دون أن يكون هناك معاونة صادقة من الفرد إذا يجب على الفرد أن يستغل إرادته في اتخاذ الوضع المعتدل باستمرار حتى تصبح عادة وتقوي عنده حاسة اعتدال القوام كما يجب أن يستمر في نشاطه الرياضي أثناء أشهر الصيف حينما ينقطع عن الدراسة .

ويلاحظ تأثير المهنة على الفرد فعليه ممارسة التمرينات التعويضية حفظاً للقوام أو الاشتراك في نادي أو غيره للاستمرار في مزاولته للنشاط الرياضي .

الدور الذي يقوم به مدرسوا التربية الرياضية في إثارة الوعي القوامي في المدرسة والعناية بالتلاميذ ذوى العيوب القوامية

مدرس التربية الرياضية هو المربي الذي عليه مباشرة نمو القوام الصحيح الذي يجب العناية به مع مراعاة حاجات التلميذ بدنياً لتحقيق النمو الطبيعي له ، فيجب أن يعمل المدرس على إثارة الوعي القومي عن طريق وسائل الإعلام والعناية بالإمكانيات والأدوات المحيطة به .

فيجب أن تكون هنالك حصص تمرينات كافية ، وأن يهيأ لهم جواً رياضياً فيه إثارة باستمرار ويعد لهم حجرة للألعاب حسنة التهوية مجهزة بأدوات متنوعة ومناسبة وملاعب واسعة وكذا حمامات سباحة ، كما يلاحظ ملائمة التمرينات للسن بحيث تكون مشوقة وأن يدرب الجسم كله تدريباً منتظماً متزناً .

وبجانب ذلك فمهمة مدرس التربية الرياضية هي ملاحظة قوام التلاميذ باستمرار في الوقوف والجلوس والمشي وأي حركة أخرى مع ملاحظة أي تشوه في قوام الطفل لمراعاته وعلاجه كما يجب أن يكون المدرس مثلاً أعلى للقوام الجيد . ويجب أن يشجع التلاميذ بشتى الوسائل التي تدفعهم إلى الاهتمام بقوامهم ونشر الوعي القوامي والرياضي بعمل أو شراء أفلام شارحة للقوام ومميزاته ، والأبطال وقوامهم ، أو استخدام الإعلانات والصور وتشجيع الاستعراضات وتقدير البطولات وتنظيم الاختبارات ومنح الشارات .

وينبغي أن تجري في مستهل كل عام دراسي اختبارات تشمل جميع تلاميذ المدرسة وأن تفصل الحالات التي تحتاج إلى عناية خاصة ، ويقوم بهذه الاختبارات مع مدرس التربية الرياضية طبيب المدرسة للوقوف على حالاتهم الصحية والقوامية وإذا اقتضى الحال يستدعي الآباء لتعريفهم بحالات أبنائهم ، ثم تعمل خطة للعلاج والأفضل أن يشترك فيها الطبيب وأحد الوالدين بعد تصنيف أنواع النشاط على أساس ما ينبثق عنه هذا الكشف ، وينبغي أن يولي هذا الاهتمام بالاختبارات العناية الكافية في المدارس الابتدائية خاصة إذ أن احتمالات نجاح العلاج تزداد كلما كان التلميذ أصغر سناً ، وأن تحفظ بطاقات الاختبار لتكون سجلا بحالة التلميذ للرجوع إليها كلما اقتضت الحالة .

فيجب على مدرس التربية الرياضية تنشئة هؤلاء التلاميذ أسوة بزملائهم وتهيئة الفرص لهم حتى ترتفع معنوياتهم ويرقى تفكيرهم ويحسون بكيانهم ويشعرون بأنهم لا يقلون عن غيرهم من الزملاء في المقدرة .

ولذا يجب أن تشمل برامج التربية العامة مناهج خاصة لهؤلاء التلاميذ باستخلاصها من تلك المناهج العامة بحيث تتقارب من المفاهيم والمناهج الاعتيادية ويسهل تطبيقها على محدودي القدرات حتى يتمتع كل منهم بكل حقوقه في مزاولة النشاط الرياضي الموجود بالبرنامج وتزداد ثقة التلميذ نتيجة لما يشعر به من تحسن للعمل الوظيفي لأجهزته ومقدرته على ممارسة النشاط الرياضي وتوضع هذه البرامج لكي تحقق النواحي الآتية :-

١. أن يكون علاجاً معيناً مطلوباً أو إصلاحات لحالات يمكن أن تتحسن أو تزول ، ومثل هذه الحالات المؤقتة هي الخلع والكسر أو الإصابة والتلاميذ الذين يشتكون من خطأ في القوام فعندما تتحسن حالة الفرد يشترك مع عدد آخر من الزملاء في تمرينات بسيطة حيث يشتركون في التمرين كمجموعة معينة في نفس الحالة بغرض الوصول إلى هدف متقدم يحقق الأغراض، ويكون الغرض منها شعور الفرد بالإندماج مع غيره وتعوده على الثقة بنفسه وعلى الحياة العامة .

٢. معاونة الفرد عندما تكون حالة مزمنة من تكييف سلوكه وإعادة تربيته اجتماعياً حتى يجيد بعض الخبرات الضرورية لتعديل سلوكه الاجتماعي .

٣. تزود التلاميذ بغرض تنمية مهاراتهم خلال النشاط الترويجي والرياضي في حدود الظروف القائمة والقيود والإمكانيات .

٤. ضمان عوامل الطمأنينة والاستقرار بسبب تحسن الحالة الوظيفية للجسم وزيادة المقدرة على مقابلة مطالب الحياة اليومية الاعتيادية .

وعند تدريس التمرينات العلاجية يجب مراعاة الأتي :-

- ألا تصل التمرينات إلى حد الإجهاد .
- الإكثار من الأوضاع والحركات .
- ممارسة التمرينات في أماكن صالحة للتدريب ومزودة بالأدوات اللازمة .
- أن تكون التمرينات غير معقدة وغير مركبة .
- اشتراك المدرس مع التلاميذ في أداء التمرينات .

- المتابعة المستمرة من طبيب المدرسة بجانب المدرس أثناء أداء التمرينات.

تطور القوام في مراحل النمو المختلفة :-

يمكن تقسيم مراحل النمو على الوجه التالي :

- مرحلة الطفولة الصغيرة .
- مرحلة التشكيل الأولى .
- مرحلة المراهقة (التشكيل الثانية) .

وسوف نكتفي بمرحلة قبل المراهقة كنموذج لباقي المراحل الآخرى .

تطور القوام بمرحلة قبل المراهقة :-

هذه المرحلة تجمع التلاميذ ٧ : ١٢ سنة وتسمى مرحلة قبل المراهقة وتصل في هذا الوقت إلى قوة نمو عريضة وخلال قوة الجهاز الحركي العامل يحدث نمو في جميع أجزاء الجسم ولكن لا يحدث تغير في نسب هذه الأجزاء والطفل في هذه الفترة يمر في أحسن وقت من عمره بالنسبة للنمو الحركي فتصبح الحركات اقتصادية وموجهة ذات هدف وتقل الحركات غير الهادفة ، كما تفيد المؤثرات التربوية في مجال تربية القوام . وفي خلال تلك الفترة يسهل عمل العضلات لاتخاذ الوضع المعتدل ويزداد طول الطفل سنوياً ووزنه ٢ : ٣ كيلو جرام .

الفصل السادس
العملية التعليمية

مفهوم العملية التعليمية

محاور العملية التعليمية

الفصل السادس

العملية التعليمية

لما كان الإنسان دائم التفاعل مع بيئته فإنه يمكنه أن يحدد بدرجة كبيرة نوع الحياة التي يرغب فيها ، وعملية التفاعل بين الفرد والبيئة تعرفة بالخبرة ، ومنها يتعلم الفرد معارفه واتجاهات ومهاراته ، ولكن الأمر الهام هنا هو نوع الخبرة التي يواجهها الفرد بحيث تؤدي به إلى مهارات واتجاهات ومعارف نافعة له ولمجتمعه وهذه هي العملية التعليمية التي تقوم بها المدرسة والمدرسين . وفي ضوء ذلك يمكن القول بأن العملية التعليمية هي (مجموعة الخبرات التي تقدمها المدرسة للتلاميذ للحصول على نتائج تعليمية مرغوب فيها) وعلى هذا فإن التعلم يحدث عندما يتعرض التلميذ لخبرة كاملة فيها العمل أو النشاط وفيها المعرفة وفيها سبل تحقيق هذا الغرض بحيث تغير هذه الخبرة من سلوكه بحيث يصبح أكثر قدرة على معالجة البيئة والحياة فيها .

محاور العملية التعليمية :-

يتضح مما سبق أن العملية التعليمية لا يمكن أن تتكامل إلا عن طريق ثلاث محاور ثلاث رئيسية وهي :

١. المدرس .
٢. التلميذ .
٣. المنهاج .

أولاً : المدرس .

إن المدرس أحد محاور العملية التعليمية لما يلعبه من دور بارز في حياة التلميذ فهو الذي يساعده على التطور وفقاً للاتجاهات الاجتماعية والتربوية والعقلية ، والواقع أن التربية الرياضية إذا ما تم تدريسها بكفاية وعناية وفقاً لهذه الاتجاهات نجد أنها تتطلب درجة كبيرة من الطاقة العقلية والعصبية والحركية كما تتطلب تفهماً دقيقاً لصفات الأفراد النفسية والاجتماعية وتحتاج إلى كثير من الدراسة العميقة لكثير من العلوم الطبيعية والاجتماعية والتربوية . لذلك نجد أن الشخص الذي يقوم بتدريسها يحتاج إلى إعداد طويل ويخضع لبرنامج دقيق شامل حتى يمكنه أن يؤدي رسالته كما يجب .

وفي ضوء ما سبق يتضح لنا أن هناك العديد من العناصر التي يجب أن تتوفر في هذا الشخص (مدرس التربية الرياضية) حتى يمكن الاطمئنان إلى أنه سيقوم بالمهام المطلوبة منه على أكمل وجه .

ويمكن تقسيم هذه العناصر :-

١. الشخصية .
٢. الإعداد المهني .
٣. الخبرة .
٤. الصحة .

١ . شخصية المدرس .

هي من أول العوامل المؤثرة في مدى نجاح الشخص كمدرس ، ويتوقف نجاح برنامج التربية الرياضية إلى حد بعيد على شخصية المدرس وكفاءته .

والشخصية هي :

" مجموعة تفاعلات الشخص مع المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها " ومن الصعب حصر صفات المدرس الناجح وملامح الشخصية التي تساعده على تحقيق رسالته للتدريس فما يجعل من شخص معين مدرساً ناجحاً قد لا يكون له نفس التأثير على نجاح شخص آخر ، فشخصية الأفراد تختلف في تفاعلاتها مع المواقف المتشابهة ، ونشأة الفرد وإعداده وتركيب جسمه وطباعه وكل ما يتميز به هذا الشخص كفرد مستقل له تأثيره في العوامل التي تساعد على نجاح هذا الشخص .

وبالرغم من صعوبة حصر الصفات المرغوبة في شخصية مدرس التربية الرياضية إلا أن هناك بعض الصفات العامة التي يجب على كل مدرس أن يتصف بها .

ومن هذه الصفات ما يلي :-

١. أن يكون مخلصاً في أقواله وأفعاله .
٢. أن يحب مهنته ويؤمن برسالتها في تربية النشئ والشباب .
٣. أن يكون ملما بالطبيعة البشرية واحتياجاتها النفسية والاجتماعية .
٤. أن يتقبل الطبيعة البشرية ويحاول تهذيبها دون عنف .

٥. أن يكون حائزاً على صفات القائد الذي يستطيع الاستحواذ على ثقة النشئ والشباب .

٦. أن يكون ملماً بأصول مادته وما يتصل بها من حقائق ونظريات .

٧. أن يكون ذا قدرة على التنظيم والإدارة .

٨. أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى فوق المتوسط .

٩. أن يهتم بصحته الشخصية ويحافظ دائما على مستواه الصحي .

١٠. أن يكون قادراً على الإنتاج ومحباً للعمل .

١١. أن يكون سليم القوي العقلية هادئ النفس .

١٢. أن يكون ذا قدرة على التفاهم والتسامح والعفو .

١٣. ألا يكثر من الشكوى والتذمر بل يظهر الرضا والقناعة .

١٤. أن لا يكون متكلفاً في تصرفاته بل يكون طبيعياً غير متصنع .

١٥. أن يتمكن من ضبط عوطفه دائما .

١٦. أن يعني بمظهره ويكون نظيفاً دائماً .

١٧. أن يكون واسع الصدر محباً للمرح .

١٨. أن يكون حلو اللفظ حريصاً على انتقاء ألفاظه .

١٩. أن يكون ذكياً لبقاً حسن التصرف .

٢٠. أن يكون ملماً بتركيب المجتمع ونظامه .

٢ . الإعداد المهني :-

هو كل العمليات التربوية التي يتعرض لها الشخص في المدارس والهيئات الأخرى المماثلة والتي تهدف أو تساهم في إعداده كمدرس . فهي كل الخبرات التي يتعرض لها الشخص طوال حياته .

ومن واجب كل شخص قرر أن يتخذ التدريس مهنة له أن يحاول الحصول على أحسن إعداد مهني وذلك بالالتحاق بالمعاهد التربوية ذات السمعة المعروفة في هذا الميدان .

وأعداد مدرس التربية الرياضية في جمهورية مصر العربية أمر موكول إلى أولى الأمر ممن يضطلعون بوضع البرامج اللازمة لإعداد المدرسين ، وبرامج المواد الموضوعة لأعداد هؤلاء المدرسين وافيه وكاملة وهي تدرس جميعها . والطالب لا بد أن ينجح فيها جميعاً كي يحصل على شهادة تجيز له القيام بمهنة التدريس .

وبدراسة خطط الدراسة بعشرين جامعة تدرس التربية الرياضية وجد أن الدراسات الآتية ضرورية لمدرس التربية الرياضية :-

١. تاريخ ومبادئ وفلسفة التربية الرياضية .
٢. فسيولوجيا العمل العضلي
٣. علم النفس .
٤. خصائص ومميزات المجتمع الذي نعيش فيه .
٥. علم التشريح .

٦. تنظيم وإدارة التربية الرياضية وأوجه نشاطها .
٧. الصحة الشخصية .
٨. الصحة المدرسية وصحة البيئة .
٩. اللغة الوطنية - ولغة أجنبية أخرى .
١٠. الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية .
١١. طرق التقويم في التربية الرياضية .
١٢. الطرق الخاصة بتدريس أوجه النشاط العملية في التربية الرياضية .
١٣. أصول التربية .
١٤. التربية العملية .

بالإضافة إلى التدريب على نواحي النشاط الحركي المختلفة ومن أهمها : -

كرة القدم - كرة السلة - الكرة الطائرة - الهوكي - كرة اليد - المصارعة الملاكمة - المبارزة والسلاح - السباحة والرياضيات المائية - التمرينات البدنية بمدارسنا المختلفة - الجمباز - ألعاب القوي .

٣. الخبرة :-

يقصد بها عدد السنين التي قضاها الشخص في المهنة ، والخبرة لها بعض الفوائد نذكر منها :-

١. تزيد من ثقة المدرس بنفسه .
٢. قد تحسن من مقدرة المدرس .
٣. تساعد على تقويم المدرسين بطريقة أعدل .

- فيما يتعلق بالثقة بالنفس نتيجة توافر الخبرة ، فهذا ينشأ عن تعود المدرس على مواقف التدريس ، وهو أمر يساعد على الهدوء ووضوح التفكير وحسن التصرف .
- أما بخصوص دور الخبرة في تحسين مقدرة المدرس ، فإن تعاقب الخبرات واستمرارها وتنوعها يؤكد المواقف الاجتماعية التي يوجد فيها الشخص وتصبح قدرته في التعامل مع هذه المواقف هو خلاصة ما انتهى إليه من خبرات إيجابية مفيدة .
- أما فيما يتعلق بأن الخبرة تساعد على تقويم المدرسين بطريقة عادلة . فالخبرة تعتبر مهلة عادلة يمنحها المسئولون للمدرس المبتدئ قبل أن يستطيعوا تقويمه كمدرس ناجح أو فاشل ، فتقويم المدرس بعد إتاحة الفرصة له مدة معينة لاكتساب بعض الخبرة بالمهنة يكون أقرب إلى الصحة والصواب من تقويمه بعد تخريجه مباشرة .

٤ . الصحة الشخصية :-

إن انعدام الصحة أمر لا يمكن معه أي شخص القيام بأي عمل ، وبالتالي لا يستطيع المدرس وخصوصاً مدرس التربية الرياضية أن يقوم بالتدريس ، تماما كما في حالة انعدام الأعداد المهني أو ضعف الشخصية ضعفاً بيناً .

فالمدرس ضعيف الصحة يشعر بالتعاسة ، وينعكس هذا في جميع تصرفاته وفي قيامه بأعباء وظيفته .

ومدرس التربية الرياضية يعمل في مهنة شاقة تتطلب درجة كبيرة وعالية من الصحة البدنية التي تبدو في الحماس للعمل والقدرة عليه .

والصحة العقلية والنفسية لا تقل في أهميتها عن الصحة الجسمية ، بل قد يكون أثرها أعمق ، فضعف الصحة العقلية عائق أكبر من ضعف الصحة البدنية والاضطراب النفسي له آثار سلبية قد تنعكس على التلاميذ .

وهناك بعض الأمراض (بدنية ، عقلية - نفسية) تجعل وجود المدرس المصاب مع التلاميذ في حجرة الدراسة ، أو في الملعب أو في صالة التدريب أمراً بالغ الخطورة ، فالسل مثلاً أو الاضطرابات العقلية والنفسية تجعل المصاب بها ليست له صلاحية للقيام بعملية التدريس .

وعلى ذلك ومن أجل حماية صحة التلاميذ والمدرسين ، يجب إجراء فحص طبي شامل على المدرس قبل تعينه وإجراء فحوص دورية طوال فترة عملة بالمهنة واستبعاد المصابين بأمراض معدية عن المدرسة للعلاج والعودة بعد الشفاء إن كانت طبيعة هذه الأمراض لا تأثير لها على قدرة المدرس على التدريس .

سمات معلم التربية الرياضية

يرى الباحث أن الدور الذي يلعبه المعلم في حياة الطفل في المدرسة هو الذي يساعده على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم وهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه الصحيح ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة حتى تتخذ محصلة مجهودات الطفل الاتجاه النافع .

والمعلم يبث المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى منواله يسير الكثيرون منهم ، ويتأثرون بشخصيته ويقلدونه والتعليم عن طريق القدوة له أثره الواضح العميق .

لقد أصبحت التربية الرياضية مهنة وأصبح لمعلمها سمات وواجبات وسلوكيات يجب أن يتحلى بها . وقد تتشابه بعضها مع ما يجب أن يكون عليه المعلم بصفة عامة ، غير أن هناك بعد آخر يخص معلم التربية الرياضية ونعرض فيما يلي ما يجب أن يتحلى به معلم التربية الرياضية :

أولاً : - المستوى المهني والثقافي :-

- مطلع على المعلومات الجديدة في مادته .
- يسجل الأرقام العالمية والقارية والمحلية ، قادر على إبداء رأيه فيها .
- أن يكون متخصصاً في أحد الأنشطة على الأقل متابعاً .

ثانياً : - علاقته بالمادة التي يقوم بتدريسها :-

- أن يحضر دروسه بانتظام .
- قادر على شرح المهارة المراد تعلمها .
- يقدم دائماً نموذجاً للمهارة المراد تعلمها .
- قادر على اكتشاف وتصحيح أخطاء التلاميذ .

ثالثاً : - نشاطه على مستوى المدرسة :-

- يهتم بنظام وإدارة ومحتويات طابور الصباح .
- يكتشف المواهب الرياضية .
- يشكل ويدرب الفرق الرياضية المدرسية وأن يشارك في البطولات المدرسية الرسمية .
- يقيم مباريات ودية داخلية وخارجية .
- يقيم احتفالات رياضية في المناسبات الخاصة (الأعياد القومية ، بداية ونهاية العام الدراسي وغيرها من المناسبات الخاصة).

رابعاً : - الأعمال الإدارية :-

- يحتفظ بسجل لكل تلميذ ، وخاصة الفرق الرياضية بالمدرسة .
- أن يكون قادراً على الكتابة والرد على المخاطبات الرسمية .

خامساً : - سلوكه الشخصي :-

- سلوكه قدوة يحتذي بها تلاميذه .
- يكون عطوفاً وفي نفس الوقت حازماً .
- يفكر قبل أن يأخذ أي قرار .
- يكون أميناً في عمله .

سادساً : - مظهره :-

- أن تكون ملابسه دائما نظيفة .
- أن يرتدي الملابس المناسبة لتدريس التربية الرياضية .
- أن يغتسل ويرتدي الملابس اللائقة عند خروجه من المدرسة .

سابعاً : - سلوكه نحو مادته :-

- مطلع على المعلومات الجديدة في مادته .
- يسجل الأرقام العالمية والقارية والمحلية ، قادر على إبداء رأيه فيها .
- أن يكون متخصصاً في أحد الأنشطة على الأقل متابعاً .

ثامناً : - سلوكه مع التلاميذ :-

- يراعى الفروق الفردية بين التلاميذ .
- لا يفرق في معاملته بين تلميذ وآخر.
- يشجع ويحترم أسئلة واستفسارات التلاميذ .
- يشجع التلاميذ على التفكير والابتكار.
- يعلم التلاميذ كيف يمارسون القيادة والتبعية .
- لا يسبب تلميذ أو يضربه .
- يفكر في أسلوب العقاب النفسي المناسب .
- يكون كاتماً لأسرار تلامينه محاولاً حل مشاكلهم .

تاسعاً : - صلته بزملائه :-

- متعاون معهم .
- لا يتكلم إلا بالخير عنهم أمام الغير .
- أن يكتسب ثقتهم ويحترم ويصادق كل منهم .

عاشراً : - علاقته بإدارة المدرسة والموجه :-

- أن يحترم القائمين على إدارة المدرسة والموجهين .
- أن يتعاون مع إدارة المدرسة فيما يسند إليه من مهام .
- أن ينفذ التعليمات الصادرة إليه من إدارة المدرسة ، وإذا أراد أن يعترض عليها فلا بد وأن تكون معه براهينه القانونية ، وأن يكون ذلك من خلال القنوات المشروعة .

حادي عشر : - علاقته بأولياء الأمور :-

- يتصل بولي أمر أي تلميذ عندما يستدعي الأمر ذلك .
- يحيط ولي الأمر بمستوى اللياقة البدنية للتلميذ والتشوهات القوامية التي يعاني منها وكيفية معالجتها .
- يدعو أولياء أمور التلاميذ للاحتفالات والمسابقات الرياضية .

العلاقة بين المعلم والتلميذ والمادة

والعلاقة بين المعلم – التلميذ – والمادة الدراسية تشكل مستوى التفاعل بين كل منهم والآخر.

ويبدأ التفاعل بين المعلم والتلميذ منذ الدرس الأول في بداية العام الدراسي ويتراوح مستوى هذا التفاعل بين عال ومنخفض طبقاً لمستوى محصلة تقبل التلميذ لقرارات المعلم على مدى الدرس ؛ وعندما يتقارب مستوى هذا التفاعل بين تلاميذ الفصل الواحد ، فإن ذلك يعتبر مؤشراً واضحاً للحكم على مدى الدرس ، وعندما يتقارب مستوى هذا التفاعل بين تلاميذ الفصل الواحد ، فإن ذلك يعتبر مؤشراً واضحاً للحكم علة مدى تقبل للمعلم ، وقراراته .

ويمكن للمعلم أن يكتشف مدى تفاعل التلاميذ مع قراراته عندما يأمرهم مثلاً بالجري بأقصى سرعة ، أو مدى تفاعل جديتهم في تنفيذ ما يطلبه منهم من واجبات حركية . فتعادل التلاميذ يعتبر مؤشراً لهبوط مستوى التفاعل بينهم وبين المعلم ، وإقبالهم بجدية على تنفيذ قراراته يعتبر أعلى درجات التفاعل .

والمعلم لا يتخذ قراراته من فراغ ، فالقرارات غالباً ما تكون حول شيء ، هذا الشيء عبارة عن موضوعات تتصل بعمليتي التعليم والتعلم ، فما يتصل بالتعليم مثل تعليم المهارات الحركية وما يتصل بالسلوك الاجتماعي مثل السلوك الفردي خلال المنافسة ، الولاء للجماعة أو سلوك الجماعة نحو فرد منها ، ومنها ما يتصل بالسمات الشخصية للتلميذ من الناحية البدنية مثل إدراك الذات وتقبلها .

ويعتمد المعلم في اتخاذ قراراته نحو أي من الموضوعات على ما اكتسبه من خبرات ناجحة في مواقف أدت إلى زيادة التفاعل بينه وبين التلاميذ ، ويعتبر تقويم المعلم لذاته خاصة في السنوات الأولى من عمله من الخطوات الهامة التي تسرع به نحو التفوق في أداء وظيفته ويتم هذا التقويم عن طريق مراجعته لأقواله وأفعاله وما يجب أن يمتنع عنه أو يضيفه في الدروس القادمة عملية واجبة لمن يريد أن يتفوق في مهنة التدريس .

واجبات معلم التربية الرياضية

لا يقتصر دور معلم التربية الرياضية على اكتساب التلاميذ السلوكيات المرتبطة بالمجالات النفس حركية والمعرفية والوجدانية من خلال أنشطة الدرس والنشاط الداخلي والخارجي فقط ، ولكن هناك العديد من الواجبات التي يجب أن يحرص على تحقيقها وتشمل هذه الواجبات :-

أولاً : - واجبات المعلم تجاه تلاميذه :-

- أن يكون قدوة حسنة لتلاميذه في مظهره وسلوكياته وتصرفاته داخل وخارج المدرسة .
- أن يكون المعلم حازماً وعطوفاً في تعامله مع التلاميذ .
- أن يعمل على إتاحة فرص التدريب على القيادة للتلاميذ .
- أن يعمل على تنمية الولاء والانتماء للوطن بدءاً من الانتماء للجماعة في الأنشطة الرياضية المختلفة وخاصة بدرس التربية الرياضية .

- الابتعاد عن السلوك العدواني تجاه التلاميذ والعمل على ضبط النفس .
- عدم التفرق بين التلاميذ بناء على أسس عنصرية .
- تدعيم القيم الدينية سلوكياً في الدرس وخارجه خلال مواقف التعلم الفعلية .
- توفير جو من الطمأنينة والأمن كي يبدع التلميذ ويبذل قصارى جهده .
- غرس الاتجاهات الصحية السليمة والعادات المرغوبة .
- تقديم الإسعافات الأولية في حالة الإصابة مما يستلزم الدراية بها .
- العناية بالتلاميذ الخواص (المعاقين - الموهوبين) .
- المساهمة مع المختصين في حل مشكلات التلاميذ .
- التقديم المستمر لمستويات التلاميذ في تحصيلهم لأهداف المنهاج المدرسي.

ثانياً : - واجبات المعلم تجاه عملية التدريس :-

- العناية بتحضير درس التربية الرياضية قبل تدريسه بمدة كافية ، والرجوع إلى المراجع العلمية ذات الصلة بعملية التدريس لضمان التحضير والإعداد السليم .
- اصطحاب تلاميذه من حجرة الدراسة وأخذ الغياب قبل بداية الدرس ، كذا اصطحابهم في هدوء ونظام إلى حجرة الدراسة عند الانتهاء من الدرس .
- العمل على تحقيق الأهداف الموضوعية للدرس وفقاً للعلاقة العضوية بين هدف الدرس - محتواه طرق التدريس ، مما يستوجب عليه فهمها .

- العناية بتحقيق الجوانب التربوية (نفسية - اجتماعية - خلقية) والمعرفية بجانب الجوانب البدنية والمهارية .
- الاهتمام بالتعليم الفردي حسب القدرات الذاتية لكل تلميذ على حده .
- إشراك التلاميذ مع العلم في التخطيط لأنشطة المنهاج المدرسي .
- العمل على شغل جميع التلاميذ في الممارسة أطول وقت ممكن من الدرس.
- الابتكار والتجديد في أجزاء الدرس أو شكل الدرس كله .

ثالثاً : - واجبات المعلم تجاه تلاميذه :-

- تنظيم مباريات ومسابقات في مختلف الأنشطة بالمنهج بين الأسر أو الصفوف الدراسية بالمدرسة .
- تنظيم الحفلات والمهرجانات في المناسبات ، والأيام الرياضية المدرسية .
- الإشراف على اللجان المشكلة من التلاميذ لإدارة النشاط الرياضي داخل المدرسة .
- القيام بتحكيم بعض المباريات والمسابقات بالمدرسة .
- الإشراف على الأنشطة الثقافية الرياضية لنشر الوعي الرياضي بين التلاميذ مثل عمل مجلات الحائط - الإذاعة المدرسية - المقالات .
- المعاونة في المشروعات التي تتبناها وزارة التربية والتعليم مثل مشروع اللياقة البدنية بالمدارس .

رابعاً : - واجبات المعلم تجاه النشاط الخارجي :-

- الإشراف على الفرق الرياضية المدرسية في الأنشطة المختلفة وتدريبها .
- تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة ، وعمل لقاءات رياضية دورية معها .
- التصميم والتدريب والإشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي .
- الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية .

خامساً : - واجبات المعلم تجاه تلاميذه :-

- المواظبة على إدارة طابور الصباح والتعاون مع الزملاء ، كذا بعد الفسح .
- المساهمة في حفظ النظام ومتابعة التلاميذ المخالفين .
- أعداد سجلات لمكتب التربية الرياضية بالمدرسة لتدوين نشاطاته .
- التعاون مع أعضاء المدرسة (معلمون - موظفون - عمال) وذلك لصالح العملية التعليمة .
- الاشتراك الفعال في مجالس الآباء .
- الحرص على البقاء في المدرسة أطول وقت ممكن .
- المساعدة في إجراءات الكشف الطبي على التلاميذ عامة والمشاركين في أنشطة التربية الرياضية التنافسية بصفة خاصة .

سادساً : - واجبات المعلم تجاه المهنة والمجتمع :-

- المساهمة في وضع البرامج الرياضية لخدمة أهل الحي ، والتي تنفذ بالمدرسة في غير أوقات الدراسة .
- دراسة المجتمع المحيط ونواحي الأنشطة المتوافرة فيه .
- الحصول على المراجع العلمية الرياضية المرتبطة ، والأبحاث ومتابعة الجديد باستمرار .
- التعاون مع الموجه التربوي المحدد من الكلية أو التوجيه بالإدارة التابعة لها المدرسة .
- الاشتراك في النقابات المهنية (المعلمين - المهن الرياضية) .
- محاولة الحصول عل درجات علمية أعلى بالالتحاق بالدراسات العليا المهنية .
- العمل المستمر على تنمية الثقافة العامة .
- التعرف على أغراض مهنة التربية الرياضية وثقافتها .
- الالتزام بأخلاقيات المهنة ، والإيمان بدورها في خدمة المجتمع .

سابعاً : - واجبات المعلم تجاه الإمكانات :-

- أعداد الملاعب وتخطيطها إما تخطيط دائم أو مؤقت .
- صيانة الأدوات بصورة دورية .
- توفير وابتكار أدوات رياضية بديلة رخيصة التكاليف .

- توفير عوامل الأمن والسلامة في الملاعب (إزالة العوائق - الأرضية السليمة - بعد الجدار المحيط بالمسافة الملائمة) .
- المشاركة في لجان شراء الأدوات والأجهزة الرياضية .
- تكهين الأدوات والأجهزة التالفة ، وإصلاح الممكن منها .

شخصية مدرس التربية الرياضية

الشخصية التربوية للمدرس :

إن التقدم بعمليات التعليم والتعلم في التربية الرياضية يحتم علينا أن نركز اهتمامنا على المستفيد الأول من هذه العمليات ، ألا وهو التلميذ ودوره الحيوي في هذه العمليات ، وبالرغم من أهمية دور مدرس التربية الرياضية في عمليات التعليم والتعلم ، إلا أن دور المدرس مشروطاً ومرتبطاً بدور التلميذ ، فقيادة الدروس وإدارة النشاطات واختيارها وطريقة تعليمها لها مكانة هامة في سياق الواجب التربوي للمدرس ، إذ أن المفاهيم والاتجاهات التي يجب أن تحكم العمل مع التلاميذ يجب أن تتحدد بمساعدته على بذل الجهد نحو التكيف كأهداف تحقيق الغايات المنشودة .

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلميذ ومدرس التربية الرياضية ، فإن مدرس التربية الرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ . وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور المدرس على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير .

فهو يعمد إلى المؤامة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرسة، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحله عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، والصحة العضوية والنفسية، والمعارف الصحيحة، والاتجاهات الإيجابية.

الشخصية القيادية للمدرس :

يعتبر مدرس التربية الرياضية شخصية قيادية إلى حد كبير، وذلك بحكم سنه، وتخصصه الجذاب، ووضعه بالنسبة للسلطة في المدرسة. وهذا الإطار القيادي يفرض على مدرس التربية الرياضية سواء أراد أو لم يرد. ومدرس التربية الرياضية هو الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع بُعد غريزي في الطفل وهو اللعب وما يقترن به من متعة وبهجة وسرور، كما أن اهتمام وسائل الإعلام بالرياضة قد أضافت على مدرس التربية الرياضية صورة براقة باعتباره متخصصاً في الرياضة والنشاط البدني.

ولذا فإن الدور المأمول من مدرس التربية الرياضية في المدرسة يتحدد بمكانته وقدراته المحاطتين بالحب والتقدير والاحترام، ولهذا الدور ملامح معينة **أهمها :** أن يكون قدوة طيبة في سلوكه الاجتماعي والتربوي بشكل عام، ناهيك عن أن يكون قدوة في مظهره البدني العام، في مشيته، جلسته، وقفته.

ويعتقد " ويليامز Williams " أن من يناط به يناط به تربية القيم الاجتماعية عليه أن يكتسبها في نفسه أولاً ، وفي التراث قيل أن فاقد الشيء لا يعطيه ولهذا فإن دور مدرس التربية الرياضية خطير جداً في المدرسة ، فهو مظهر للفرد الرياضي بكل ما تحمل هذه الصفة من معان وقيم ، لا يفترض أنها تتجلى في تصرفاته ، أما إذا كان العكس صحيحا فتلك هي الطامة الكبرى ، فالطفل يكتسب نظامه القيمي من المدرسة كما يكتسبه من المنزل وكذلك بتعرضه بالبيئة الاجتماعية المحيطة ومن خلال المؤسسات الاجتماعية التي تتعهده وتعمل على تنشئته وتطبيعه اجتماعيا .

ولقد أفادت بعض الدراسات عن أن شخصية مدرس الرياضية لها تأثير كبير على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلاميذ ، فإذا أراد معاونتهم ، فعلية أن يدرك أهمية أن يكون حساساً تجاه الصعوبات التي تواجههم وأن يتعامل معهم كأفراد منفصلين ومختلفين بعضهم عن بعض .

وفي الدراسة قدمها " ويتى Witty " وقام خلالها بتحليل كتابات أثنى عشر ألف تلميذ ، طفل ، مراهق تتصل بتصوراتهم عن أكثر المدرسين مساعدة لهم فوجد أن أهم صفات هذا المدرسة و قدرته على توفير الأمان وتقدير ذات التلاميذ ، تليها صفات مثل : اهتمامه بالحوافز ، التعرف على تلاميذه ، إظهار الحنان والألفة ، اتصافه بروح مرحه ، اهتمامه بمشاكل التلاميذ ، التعاطف والتسامح .

ولقد توصلت " جنجز " إلى أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنه أناس يعطون الآخرين إحساسا بالارتياح ، ولديهم القدرة على أشعارهم بالأمان والإنتماء وبعض الاهتمام .

كما وجد " جيرسلد Jersild " و " سايموندس Symonds " أن الأطفال في سن المدرسة يميلون إلى التوحد مع المدرس ذي الشعبية في المدرسة ولكن القوى النفسية الدافعة لذلك لا تتفق بالضرورة مع ما هو مرغوب من السلوكيات فهي مرتبطة إلى المدى الذي يشبع احتياجات الطفل ، وهذا يؤكد ما توصلنا إليه من أن المدرس الجيد ليس فقط مجموعة من الخصائص والصفات الجيدة بل هو أيضاً : فرد وقائد ، قادر على مقابلة الاحتياجات العاطفية والاجتماعية للطفل . لأن هذه العوامل قوية وواضحة في التربية الرياضية ومدرسها ، فإن لدى مدرس التربية الرياضية فرصاً طيبة وثرية لمساعدة تلاميذه على التكيف وعلى اكتساب أنماط السلوك الحميدة من خلال مواصفات قيادية ناجحة .

وقد أشار " عدنان جلون " إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية وهي : مواصفات فطرية ، مواصفات اجتماعية ، مواصفات علمية ، مواصفات عقلية ، مواصفات نفسية ، مواصفات تتعلق بالخبرة ، حيث أنها تتضافر وتوفر هذه المواصفات فيما بينها واندماجها سيوفر ويعطي المجتمع مدرساً وقائداً أفضل .

أما " محمد شمس الدين " (جامعة عين شمس) فقد وضع قائمة لمواصفات القائد تحددها النقاط الرئيسية التالية : التجارب ، الاشتراك مع الأعضاء ، الإنصاف ، التقدير ، الانطلاق ، الاستقرار الانفعالي ، الذكاء ، الكفاية والخبرة ، والثبات في المعاملة ، الثقة في النفس ، حب الناس ، اقتناعه بشعور الجماعة ، المهارة في استخدام الواقع في الزمن الحاضر .

أما قرآننا الكريم .... فيتجلى قوله تعالى في وصفه للقائد والقيادة في أكثر من موضع ومناسبة موضحاً الأسس القيادية الصحيحة التي لم يتوصل إليها أي وصف ، حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمداً ﷺ بأوصاف قيادية نذكر منها على سبيل المثال - الآيات الكريمة التالية :-

﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴿٤﴾ ﴾ [1]

﴿ ..... وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ ۖ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ .... ﴾ [2]

﴿ مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ ٱللَّهِ ۚ وَٱلَّذِينَ مَعَهُۥٓ أَشِدَّآءُ عَلَى ٱلْكُفَّارِ رُحَمَآءُ بَيْنَهُمْ ۖ تَرَىٰهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنَ ٱللَّهِ وَرِضْوَٰنًا ۖ سِيمَاهُمْ فِى وُجُوهِهِم مِّنْ أَثَرِ ٱلسُّجُودِ ۚ ذَٰلِكَ مَثَلُهُمْ فِى ٱلتَّوْرَىٰةِ ۚ وَمَثَلُهُمْ فِى ٱلْإِنجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْـَٔهُۥ فَـَٔازَرَهُۥ فَٱسْتَغْلَظَ فَٱسْتَوَىٰ عَلَىٰ سُوقِهِۦ يُعْجِبُ ٱلزُّرَّاعَ لِيَغِيظَ بِهِمُ ٱلْكُفَّارَ ۗ وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ مِنْهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٢٩﴾ ﴾ [3]

﴿ ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ .... ﴾ [4]

١- سورة القلم : الآية ٤ .
٢- سورة آل عمران : من الآية ١٥٩ .
٣- سورة الفتح : الآية ٢٩ .
٤- سورة النحل : من الآية ٤ .

معلومات المدرس عن التلاميذ :

يشير " بيترارنولد P.Arnold " إن التنشئة الجيدة للطفل تتأسس على المعرفة الشاملة لمختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في هذا الصدد فلا ينبغي أن يتعامل المدرس مع التلاميذ معاملة سلبية ، بل يجب أن يحاول تنمية قدراته ومواهبه ويعالج نقاط ضعفه ، ويصلح ما يعوج من سلوكه ، وهذا لا يتأتى إلا بجمع المعلومات على مختلف أنواعها عن التلاميذ ، ومن ثم العمل على توظيفها والاستفادة منها .

وعندما يكون الطفل في مواقف اللعب سيدرك المدرس عنه الكثير وذلك من خلال الملاحظة المنظمة والقننة . فمن خلال اللعب سيعرف عما إذا كان الطفل مقبولا أو مرفوضاً اجتماعيا ، وهل هو متوازن انفعاليا أو غير متوازن . والمدرس المتطلع إلى النجاح وتوفيقه ، كما يعمل على ارتقاء مستوى التعلم الذي يتلقاه التلميذ . فعوامل - مثل - الذكاء ، الخلفية الأسرية ، الاهتمامات مهمة ولها تأثيرها مثلها في ذلك مثل معرفة النمط الجسمي والقدرات الحركية والمهارات ، كما أن معرفة احتياجات التلميذ واهتماماته من عوامل الجذب التي يستخدمها المدرس في استثارة دوافع التلميذ نحو التعلم وجعله أكثر حماسا لتلقي البرامج والأنشطة .

وفي التربية الرياضية كما في سائر النظم التربوية الأخرى تؤدي الاختبارات والمقاييس دوراً هاماً في العملية التعليمية فهي تقدم معلومات قيمة للمدرس تساعده على تحقيق برامجه بأفضل صورة تربوية كما تعاونه في التحقق من صلاحية الطرق والوسائل والأغراض والحصائل ، وباستخدام أساليب التقويم

المختلفة يمكن جمع قدر مناسب من المعلومات عن التلاميذ فاستخدام ألسوشيوجرام " مقياس العلاقات الاجتماعية " ليتيح ويوضح طبيعة العلاقات الموجودة بين التلاميذ ، بالتعرف على القدرات البدنية للتلاميذ يمكن تصنيفهم بمجموعات متجانسة وذلك لتحقيق مقابلة احتياجاتهم السلوكية بما يناسب قدراتهم المتفاوتة .

المسئوليات العامة لمدرس التربية الرياضية

١. **تفهم أهداف التربية الرياضية :**

يتحتم على مدرس التربية الرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة ، فإن معرفة المدرس للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي ، إذا ما عرفت أغراض التربية الرياضية جيداً أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجه .

٢. **تخطيط برنامج التربية الرياضية :**

المسئولية الثانية لمدرس التربية الرياضية هي تخطيط برنامج التربية الرياضية وإدارته في ضوء الأغراض ، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولها **أهمها :** احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم ، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط مثل : العمر ، كذلك يجب أن يوضع نصب عينيه عدد المدرسين ، والأدوات ، حجم الفصل ، عدد التلاميذ ، والأحوال المنافية .

كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشتركين ، وتوفير عامل الأمان والسلامة، ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل التعليمية المختلفة.

٣. توفير القيادة :

إن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية الرياضية ، والقيادة خاصية تتوافر في المدرس الكفء ، هذه الخاصية لها أثرها على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته . ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية .

لا تتأثر هذه القيادة ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادراً على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية الرياضية ، ويجب أن يدرك مدرس التربية الرياضية أن مسئوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها ، وليس المدرسة فحسب بل والمجتمع المحيط به ، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر فيه ولا يتأثر به .

٤. استخدام القياس والتقويم :-

يستخدم المدرس أساليب القياس والتقويم حتى يمكن أن يقرر ما إذا كانت أغراض التربية الرياضية متمشية وفي طريقها للتحقيق .

إن استخدام القياس والتقويم أمر حتمي إذا أردنا أن نعرف مدى فائدة أو فاعلية البرامج التي تدرس وما يتم عن طريقها ، فإذا أردنا التحقيق من أن هذه البرامج تحقق فعلا الأغراض الموضوعة من أجلها .

فللقياس والتقويم أمور تساعد على التعرف على مواطن الضعف في الأفراد والبرامج وتبين مدى التقدم .

ووسائل القياس والتقويم تساعد على تحديد الحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه من الناحية الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية . وقد تستخدم وسائل القياس والتقويم لأغراض التوجيه والدفع والتشخيص وتصنيف التلاميذ في مجموعات وترتبهم في مستويات وتحدد مقدار التحصيل ونوعه لكل مستوى .

٥. إعادة تقويم البرنامج بصفة دورية :-

إن إعادة تقويم البرنامج بصفة دورية في ضوء نتائج القياس والتقويم وتحليل النتائج يمكن تقدير ما إذا كان البرنامج وطرق التدريس مرضيين ، وعما إذا كانت أغراض التربية الرياضية في سبيلها للتحقيق ، وإلى أي حد ، فإذا اثبت التحليل عدم وجود تقدم فيجب إعادة النظر في البرنامج وطرق التدريس وإجراء ما يلزم من تعديلات . ومثل هذا الإجراء يجعل التربية الرياضية تسير على أساس علمي سليم قادرة على تقديم خدمات أكثر وأشمل للمتصلين بميدانها .

واجبات المدرس تجاه برنامج التربية الرياضية

١. تعليم أوجه النشاط البدني (درس التربية الرياضية) .
٢. النشاط الداخلي .
٣. النشاط الخارجي .
٤. البرامج الخاصة .

واجبات أخرى لمدرس التربية الرياضية

١. الإشراف على الملاعب والأجهزة .
٢. وضع النظم وقواعد العمل والإشراف على سير العمل .
٣. الإشراف على تنفيذ الميزانية .
٤. عمليات الجرد .
٥. وضع التقارير .
٦. عمل الدفاتر والسجلات .
٧. المعاونة في إدارة برامج المنطقة التعليمية .
٨. إعداد ترتيبات للأيام الرياضية .
٩. تنظيم وإدارة المباريات والمنافسات .
١٠. وضع تعليمات للأمن والسلامة .
١١. الترويح بعد اليوم الدراسي العطلة الصيفية (المعسكرات) .
١٢. العمل مع بعض الهيئات المحلية كمراكز الشباب .

١٣. تنظيم الاجتماعات بالمدرسة .

١٤. القيام بعمل الإسعافات الأولية الضرورية .

١٥. تحمل أعباء أعمال الكشافة وبرامجها في المدرسة .

١٦. المساهمة في الأعمال الإدارية في المدرسة إضافة إلى أعمال الامتحانات .

ومن الملاحظ من خلال بعض الخبرات والدراسات أن مدرس التربية الرياضية يقوم بالعديد من الأعمال الفنية والإدارية إلى جوار عمله الرئيسي كمدرس للتربية الرياضية ، أحصاها البعض فزادت عن مائة عمل ومهنة .

الوسائل المعاونة لمدرس التربية الرياضية

أولاً : وسائل عامة أو مطلقة :

١. أن يكون مدرس التربية الرياضية قد تأهل لأداء وظيفته التأهل المناسب علمياً وعملياً وتدرب تدريباً كافياً .
٢. أن يكون لدى المدرس ميل الطبيعي للتربية الرياضية أولاً وقبول لمهنة التعليم ثانياً ، ورغبة في العمل في المحيط التربوي .
٣. أن يكون المدرس قد ألم إلماما كاملاً بسيكلوجية الطفل لاسيما في المرحلة السنية التي سوف يتعامل معها .
٤. أن يكون المدرس على معرفة بالألعاب الجماعية والفردية وألعاب القوي من حيث المبادىء الأساسية لها وطرق تعليمها والقوانين المنظمة لها .

٥. أن يوسع المدرس في ثقافته الرياضية بالإطلاع على كل ما يستحدث من مؤلفات في ميدان تخصصه، وأن يداوم على قراءة المجلات العلمية المتخصصة ويتابع أخبار الرياضية الكبرى المحلية والعالمية .

٦. أن يكون لدى المدرس بالمنشأت والمؤسسات الرياضية العامة مثل اللجنة الأولبية العليا واللجان المنبثقة عنها واتحادات الألعاب المختلفة والأندية الرياضية المشهورة، والأحداث الرياضية البارزة، وما إلى ذلك من معلومات عامة .

ثانياً : وسائل شخصية :

١. حب المدرس لمهنته ولتلاميذه والاستعداد للتضحية في سبيلهم .

٢. ظهور المدرس بمظهر مشرف أمام تلاميذه من حيث حسن الهندام والملبس والنظافة والترتيب ، دماثة الخلق ، ورقة المعاملة وما إلى ذلك .

٣. أن يكون المدرس القدوة الحسنة لتلاميذه في إتباع النظام وتنفيذ التعليمات وارتداء الملابس الرياضية وغير ذلك من أمور يكون في أدائها إقناع كامل لتلاميذه للقيام بها .

٤. أن يتبع المدرس العادات الصحية ويحببها لتلاميذه وأن يمتنع عن التدخين أمامهم حتى ولو كان مدخن .

ثالثاً : وسائل عملية :

١. من أفضل الوسائل التي تضمن نجاح المدرس في عمله مع تلاميذه حسن اختياره للمواد والألعاب المناسبة لهم والتي تتفق مع ميولهم ورغباتهم واحتياجاتهم .
٢. يختار المدرس طريقة التدريس التي تلائم كلا من التلاميذ والدرس من جانب والبيئة والإمكانات من جانب أخر .
٣. أن يقوم المدرس بالإعداد المسبق للأدوات والأجهزة والملاعب كل ما يحتاج إليه الدرس الذي وضعه .
٤. أن يكون قد تدرب على كيفية تنفيذ الدرس ولا سيما النداءات .
٥. أن يفكر فيما قد يحدث من أخطاء أو معوقات وكيفية التصرف فيها والتغلب عليها .
٦. أن يقوم المدرس بفحص الأدوات واختيارها والتأكد من سلامتها قبل أن يسمح للتلاميذ باستعمالها .

رابعاً : وسائل التنفيذ :

١. يعمل المدرس على أن يعود تلاميذه على تنظيم أنفسهم وخلق قيادات من بينهم وبذلك يتدربون على حب النظام والاعتماد على أنفسهم ، وتنمية شخصيتهم .

٢. يستعين بالقيادات الطلابية في إدارة الدرس وبذلك يستطيع أن يخفف من أعبائه ويوسع نطاق إشرافه ويعطي التلاميذ فرص التدريب المباشر على الإشراف والتحكم والتنفيذ القيادي .

٣. على المدرسأن يتدرج في تعليم تلاميذه الحركات لا سيما إذا كانت حركات جديدة أو صعبة ، حتى لا يمل التلاميذ أو يعجزوا عن التنفيذ ، كما عليه مراعاة أن يكون الحمل مناسب لقدراتهم .

٤. يعمل المدرس على توفير كل أساليب الأمن والسلامة في درسه ، كما أن عليه الاهتمام بالسند في حركات الوثب والقفز .

٥. الاحتراس الشديد عند استعمال الأدوات ذات الخطورة المحتملة مثل (الجلة ، الرمح) وحبذا لو استبدلها بأدوات بديلة مبسطة تلائم صغار التلاميذ .

خامساً : وسائل تربوية :

١. يجب أن يكون هدف مدرس التربية الرياضية دائما هو خلق المواطن الصالح ولذلك فإن عليه أن يسلك الطرق التربوية السليمة في معاملة تلاميذه.

٢. عليه أن يعمل على تعليم تلاميذه من خلال الدرس المهارات الأساسية والرشاقة والتدريب الأولي للألعاب .

٣. يراعى المدرس أن يكون درس التربية الرياضية هو الفرصة التي يتعلم التلاميذ فيها محامد الأخلاق كالصدق والتعاون والإخلاص والوفاء وما إلى ذلك .

٤. أن يتخذ المعلم من درسه وسيلة غير مباشرة لبث الروح الوطنية والقومية في تلاميذه .

وهناك عدة عوامل مبدئية يتوقف عليها نجاح البرنامج وحسن تطبيقه هذه العوامل هي :-

أولاً : الطاعة وضبط الفصل :

ثانياً : تنظيم الفصل وتهيئة لدرس التربية الرياضية :

إن حسن انتظام الفصل وضبطه يعتبر من أهم الدعائم التي يتوقف عليها نجاح درس التربية الرياضية ولا شك أن طاعة التلاميذ لمدرسهم هو العون الأكبر لهم في تنفيذ ما أعده من برنامج .

ونحن لا نعني بكلمة " الطاعة " هنا ذلك السلوك القصري الناتج عن خوف أو هيبة ، وإنما نريد بها نزوعاً تلقائياً مبعثه رغبة الفرد في اتيان سلوك معين عن اقتناع وجداني ورغبة ذاتية . فالطاعة القصرية الناتجة عن الخوف والرهبة فضلاً عن أنها غير مؤكدة الاستمرار فأنها تضر بنفسية التلميذ ، وتدفعه نحو الجبن وتولد له عدداً من العقد والمشكلات ، الأمر الذي يتنافى مع الدور الصحيح للتربية بوجه عام والتربية الرياضية بصفة أخص ، أما الطاعة التي نقصدها فتلك التي تتولد عن محبة التلميذ محبة صادقة لدرس التربية الرياضية ولمدرسه كذلك .

ويمكن تعويد الأطفال على الطاعة وغرس حب درس التربية الرياضية في نفوسهم بعدة طرق بسيطة تجعلهم يرغبون في هذا الدرس لذاته كما تمكن المدرس من مسك زمام الفصل وضمان حسن انتظامه ويلزم للحصول على هذه النتيجة أن يكون المدرس فاهم لطبيعة الأطفال وميولهم ، وأن يتصف بسعة الصدر وانطلاق الشخصية ، ثم بعد ذلك يحاول أن يدرب الأطفال على الطاعة بطرق جذابة تتفق مع قدراتهم الجسمية والعقلية وأوضاعهم النفسية ورغباتهم وميولهم .

وهذه الطرق أو الوسائل التي يلجأ إليها مدرس التربية الرياضية ترجع أساسا إلى حسن إدراكه وقدرته على الابتكار و التغيير بصفة مستمرة .

وعلى ذلك فإننا نذكر على سبيل المثال بعض العوامل التي تساعد على تعود الطاعة:

حفظ أسماء التلاميذ :-

فنداء الأشخاص بأسمائهم بصفة عامة والأطفال بصفة أخص ، له سحر عجيب عليهم من الوجهة النفسية ، فهو يشعر الفرد بأنه شخصية لها كيانها المستقل مكانتها الخاصة ، فضلاً عن اعتباره لفتة طيبة تدفع الطفل إلى الطاعة والاستجابة كرد فعل طبيعي لها ، وإذا استقر هذا في أذهان الأطفال اعتادوا عليه فإن تجاهل المدرس لاسم الطفل المسيء يعتبر تأنيباً له وإعراباً عن عدم الرضاء عنه فضلاً عن أنه في كثير من الأحيان قد يكون هذا وحده هو العقاب الكافي الرادع للطفل .

التشجيـــع :-

يـذهب معظـم علمـاء التربيـة إلى أن التشـجيع يعتـبر أهـم دعامـة في التربيـة الحديثـة فهـو فضـلاً عـن أثـره المباشـر في حسـن إقبـال التلاميـذ علـى الـدرس وبـذلهم أقصى مـا يستطيعون مـن مجهـود فيـه ، فإنـه مـن ناحيـة أخـرى يـربط بيـنهم وبـين المدرسـة أو المدرس بربـاط ودي يجعلـهم يحرصـون علـى طاعتـه ويمكنـه مـن ضـبط الفصل .

وللتشجيع طرق كثيرة منها مثلاً اختيار رؤساء الأقسام أو المجموعات من بين المجتهـدين مـع الإعـلان عـن ذلـك والتصـريح بـأن سـبب اختيـار هـؤلاء الرؤسـاء هـو اجتهـادهم وأن كـل مـن يجتهـد سـوف يفـوز بهـذا المنصـب في المرات القـادمـة ، أمـا الرئيس الذي يبدو منه إهمال أو تقصير فإنه سوف يعزل فوراً ويحل محله غيره ممن أبدوا نشاطاً ملحوظاً .

وفي الحـالات التي قـد لا تسمح بوجود أقسام أو مجموعـات ، فضـلاً عـن جميـع الحـالات بـلا اسـتثناء ، فـإن التشـجيع يمكـن أن يـتم عـن طريـق تخصـيص بعـض العلامـات أو الجـوائز الرمزيـة الـتي تميـز المجتهـدين فـتحمس البـاقين وتـدفعهم إلى اللحاق بهم والتفوق عليهم .

وقد يأخذ التشجيع مظهراً فردياً وذلك عن طريق تكليف أبرز تلاميذ الفصل بعمـل نمـوذج أمـام زملائـه ، وحبـذا لـو سبق هذا الإجـراء إعـلان بـأن أحسـن طفـل - أو طفلين - سوف يقع عليه الاختيار لعمل النموذج .

وهناك مظهر قد يضر بعملية التشجيع إذا لم يلحظه المدرس يؤدي إلى عكس النتائج المطلوبة ، فمدرس التلميذ يجب أن يكون على قدر كبير من اللياقة والكياسة بحيث تبدو ملاحظاته دائما بطريقة تشجيعية خالية من التقريع والذم حتى لا تثبط من عزيمة التلاميذ ويقتل فيه روح الاجتهاد ويقضي على تحمسهم وتطورهم . فمثلا إذا أدى التلميذ الحركة بشكل لم يرض عنه المدرس فليس من الحكمة أن يصفه بالرداءة والقبح وأن ينهال عليه باللوم والتقريع ، وإنما من الأفضل أن نقول أن الحركة لا بأس بها ولكن ينقصه السرعة أو زيادة العلو أو ما إلى ذلك مما يريد أن ينوه عنه من ملاحظات .

التدريب على الطاعـة :-

ويمكن الحصول على الطاعة عن طريق استخدام بعض التمرينات البسيطة المناسبة لسن التلاميذ وميولهم مع عرضها عرضاً جذاباً من ذلك مثلاً أن يطلب المدرس من التلاميذ الجري أو الحجل الحر وعند سماع صفارة أو إشارة معينة (أو الأمر "وقوف") يلزم كل منهم مكانه دون أن يتحرك ، ومن ذلك أيضاً تقسيم تلاميذ الفصل إلى مجموعات أو أقسام متنافسة في أداء مثل هذا التمرين مع استخراج الفريق الفائز.

وعلى الرغم من السهولة التي قد تبدو على هذا التدريب فإنه في الحقيقة يتطلب عناية كبيرة واهتماماً لما يحققه من فوائد في تعويد التلاميذ على الطاعة. لهذا فإن من الواجب تدريب التلاميذ بمثل التمرينات في أول كل عام دراسي وبعد ذلك يمكن إعادتها من وقت لآخر خلال العام . ومن أهم أغراض التدريب على الطاعة هو وجود الأمن والسلامة في الدرس .

درس التربية الرياضية وحدة متكاملة منسجمة متدفقة في استمرار وعدم توقف ، وكثرة فترات التوقف بين نشاط وآخر في أي درس تقتل الدرس وتدعو على صرف رغبة التلاميذ عنه .

ومن أهم واجبات المدرس أن يراعى ألا يكون هناك فترات " ميتة " بين أي نشاط وأخر ، وهذا يجعل المدرس مضطر لأن يفكر من ناحيتين هامتين في آن واحد . فهو يفكر في تعليم النشاط الذي يقوم به التلاميذ فعلا ويحاول أن يرى كيفية أدائهم ويكتشف أخطاءهم ويصححها ويحث بعضهم ويشجع الآخر ويلاحظ هذا ويرى ذاك. وهو في نفس الوقت الذي يقوم فيه بهذه النواحي يفكر في النشاط الحالي بحيث يصل إلى نقطة بدء النشاط التالي دون توقف في العمل أو إضاعة للوقت .

والتحضير المعنى به يساعد المدرس على الخروج من هذا المأزق العسير بسهولة ويسر ، ففي التحضير الجيد يقوم المدرس بتخيل كل الصعوبات ويحضر نفسه لمقابلتها ويقوم بتدريس فعلا على نفسه وبذلك يكون مستعداً لمثل هذا المأزق ولكن بالرغم من كل العناية التي قد يبذلها المدرس في تحضيره للدرس فكثيراً ما يحدث أن ينسى المدرس المبتدئ ما حضره من أوجه النشاط أو أن ينسى تسلسل هذه الأوجه من النشاط مما قد يتسبب في خلق هذه الفترات " الميتة " أو ما قد يجبر المدرس على الاستمرار في لعبة أو تمرين واحد مدة أطول من اللازم على أمل أن تسعفه الذاكرة ، مما يدعو إلى تعب التلاميذ ومللهم ومن ثم إلى اضطراب النظام في الدرس وضعف روح الحماس للعمل .

وفي العادة لا يقع المدرس القديم في مثل هذا المأزق لواسع خبراته ولمعرفته كيفية التصرف في مثل هذه المواقف ، وليس من المعقول أن يلجأ المدرس الجديد إلى كراسة تحضيره وقراءة الجدول الذي حضره بينما التلاميذ ينتظرون ، ولكن من الأنسب أن يكتب المدرس على ورقة صغيرة ما يشير إلى أوجه النشاط وتسلسلها ، ويضع هذه الورقة تحت جلدة الساعة أو جيب قميصه ثم إذا احتاج الأمر إلى عملية تذكر بسيطة يستطيع المدرس أن يلجأ إلى لعبة أو تمرين ترويحي يذهب التلاميذ متفرقين في أنحاء الملعب أو صالة التدريب وبنظرة سريعة يعرف وجه النشاط التالي ثم يجمع التلاميذ ، ومن الأنسب أن يستخدم المدرس مثل هذه اللعبة مدة كافية حتى لا يبدو الأمر غريبا ، وهو بهذا يكون قد حقق غرضين هامين ، أولهما الترويح عن التلاميذ وإدخال عامل السرور والبهجة على نفوسهم فيقبلون على الدرس بحماس متجدد ونظام أكمل ، وثانيهما أن العمل يستمر دون انقطاع ودون أن تتخلله فترة " ميتة " .

ويجب عدم الاعتماد اعتماداً كلياً على مثل هذه الوريقة ، فلا يمكن أن تحل هذه الوسيلة محل التحضير الجيد ومراجعة الجدول الموضوع وتعديله حتى يهضمه المدرس ، وأظن أن الأمر لا يحتاج إلى بيان أن مثل هذه الوسيلة يجب أن يتخلص منها المدرس بأسرع ما يستطيع . فهي وسيلة مساعدة للمدرس المبتدئ فقط ، ولكي تهدئ من جأشة في دروسه الأولى حتى يكتسب خبرة ودراية .

العوامل التي تساعد المدرس المبتدئ :-

من المعروف أن مدى إنجاز أي عمل من الأعمال يتوقف على التفاعل بين مجموعة من العوامل الداخلية (الشخصية أو الذاتية التي يمتلكها الفرد) ومجموعة من العوامل الخارجية (البيئة التي تحيط بالعمل وظروفه) .

ولكي ينجح المدرس المبتدئ في عمله يجب أن يتوافر له هذان الشقان من العوامل الداخلية والخارجية .

أولاً : العوامل الداخلية أو الشخصية .

إذا كان فرد يجب أن يكون مؤهلا للعمل الذي يؤديه ، فإن التأهيل بالنسبة لتعليم التربية الرياضية يعتبر ضرورة أو واجبا ، ليس من الناحية التعليمية أو التربوية فحسب ، ولكن من ناحية البناء الاجتماعي الكامل للأجيال ، ذلك أن التربية الرياضية تتناول التلميذ بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا وتؤثر تأثيراً مباشراً في كل عامل من هذه العوامل ، وبالتالي فإن أي تقصير أو خطأ قد يترتب عليها عواقب وخيمة تحل بالتلاميذ . فمثلا تعليم تمرينات رياضية دون معرفة بتشريح جسم الإنسان وفسيولوجية العمل العضلي قد يؤدي إلى حدوث تشوهات في أجسام التلاميذ بدلا من إصلاحها وتقويتها ، فذلك الجهل بعلوم التربية الرياضية ومبادئ علم النفس والأسس التربوية قد يؤدي إلى التأثير السيء على شخصية التلميذ ونفسيته وربما أوصله إلى بعض حالات عدم التوازن النفسي واستياء الشخصية .

لهذا يجب على من يتصدى لتعليم التربية الرياضية أن يكون مؤهلا لذلك وأبسط طرق التأهيل وأنجحها هي أن يلتحق بأحدى كليات التربية الرياضية المنتشرة الآن في مصر والتي تعتبر أفضل مكان تخصصي لتأهيل مدرسي التربية الرياضية . وإذا كان التأهيل هاما لتعليم التربية الرياضية ، فإن الميل لهذا التعليم والرغبة فيه والاستعداد له يعتبر أكثر أهمية وأعظم تأثيرا . لذلك فإن أول صفة من صفات التربية الرياضية الناجحة هي أن يكون محباً لعمله ، مؤمن برسالته ، راضي بل وفخور بأدائه . فإذا كان الطالب قد التحق بكلية التربية الرياضية عن رغبة حقيقية فيها وميل طبيعي له ، فإن هذا هو عين المراد . أما إذا كان قد التحق بها لسبب أو لآخر على غير هواه فيجب عليه أن يعرف الحقيقتين التاليتين :

أ- أنه التحق بالكلية وانتهى الأمر وأصبح قدره ومصيره مرتبط بها وحياته ومستقبله رهن بما يؤديه فيها ، فلا مناص إذن من مواجهة الأمر الواقع والعمل على حسن استغلاله بدلا من معاداته أو الوقوف منه موقفاً سلبياً .

ب- أن الهواية لا يلزم لها الرغبة المسبقة ، إنما قد تأتي بالمعاينة والممارسة فالطالب الذي لم يكن له ميول رياضية قبل التحاقه بالكلية سوف يجد مع الممارسة المخلصة والاقتناع أن الهواية قد تولدت عنده قوية ومؤثرة .

والتأهيل لا يكتمل إلا بالخبرة ولها شقان : شق عملي زمني هو عدد سنوات الممارسة التعليمية للعمل . وهذه الخبرة على الرغم من أنها الأوضح والأكثر استخداما في الحياة وفي التقدير والتقويم ، إلا أنها في واقع الأمر قد لا تكون أكثر من تكرار متماثل أو روتيني لا يضيف شيئاً لمعارف المدرس ولا يحسن من أدائه .

أما الخبرة الحقيقية التي يجب أن تكمل الخبرة العملية هي الخبرة المكتسبة عن طريق الإطلاع والمتابعة والتدريس والممارسة .

لهذا فإن مدرس الرياضية الناجح يجب عليه أداء ما يلي :-

أ- عدم اعتبار تدريسه أو قيامه بعمله مجرد أداء واجب ملزم أو تنفيذ واقع محتم يتم عادياً روتينياً أو آلياً ، بينما عليه أن يكون كل درس يدرسه أو عمل يؤديه بمثابة تجربة جديدة يقوم عليها برغبة وحماس ، وأنه في ذات الوقت مجالاً لتعليم وتعلم يمكن منه أن يكتسب معرفة جديدة أو يكتسب أمراً مستهدفاً ومن هنا يكون اكتساب الخبرة الحقيقة .

ب- توسيع دائرة المعرفة والإطلاع المستمر فالمدرس النابغة هو الذي لا يكتفي بما حاز عليه مؤهلات ، وما اكتسبه من خبرة عملية ، وإنما عليه أن يوسع دائرة معارفه بالقراءة المستمرة في الكتب المتخصصة ، والبحث عن المراجع الهامة، ومتابعة أحدث المنشورات في مجاله ، والمداومة على اقتناء المجلات والندوات المتخصصة وملاحقة ما يذاع في مجال تخصصه من وسائل الإعلام السمعية والمرئية المختلفة .

ج- هناك جانب ثالث له أهمية في اكتساب الخبرة هو الاتصال والاحتكاك المستمر بزملاء المهنة أو العمل والمرتبطين بها . فمن هذا ضرورة الاشتراك في النقابة التي تضم هذه الطائفة أو تتعامل معها . ومنها حضور الندوات والمحاضرات والبرامج العامة التي تمس موضوعات التربية الرياضية من قريب أو بعيد ومنها متابعة الأخبار الرياضية المحلية والعالمية للوقوف على

أحداث أنبائها وآخر تطوراتها ، ومنها الاشتراك في المباريات ذات الأهمية سواء عن طريق الممارسة إن أمكن أو عن طريق المشاهدة والمتابعة في تحرير صحف عامة) أو على المستوى الخاص الذي قد يشمل صحف سواء كان ذلك على المستوى العام (إن أمكن الاشتراك في تحرير صحف عامة) أو على المستوى الخاص الذي قد يشمل صحف الحائط والنشرات المحلية . ومنها الاشتراك في الجمعيات والمنظمات العامة والمحلية التي لها صفة الاتصال بالتربية الرياضية . ومنها إعداد برامج ومسابقات رياضية أو ترويحية على المستوى الممكنة خارج المدرسة وداخلها .

د- مما يساعد على اكتساب الخبرة وحسن أداء العمل أن يلم المدرس بعدد من المواد المساعدة أو الموضوعات الإضافية وبالنسبة لمدرس التربية الرياضية فإن رأس القائمة يكون لمادة الإسعافات الأولية ومبادئ الإنقاذ وتضميد إصابات الملاعب ، ثم يأتي بعد ذلك مواد التربية الصحية مثل الوقاية من الأمراض وصحة الجماعة والصحة العامة والتغذية .

ومن المواد الهامة التي تساعد مدرس التربية الرياضية كثيراً مادة علم النفس لاسيما بعض فروعها المتصلة بعمل المدرس مثل علم نفس الطفل وعلم النفس التربوي والصحة العقلية ، وعلم النفس الفردي وعلم النفس الجماعي ، وعلم النفس الرياضي ، ومن المواد المساعدة الهامة كذلك على الاجتماع الذي يجعل مدرس التربية الرياضية على معرفة بمواجهة الجماعات وتفسير تصرفاته والتعامل معه وتحديد طرق أدائها وما إلى ذلك من تحديد مسلك المدرس في التقائه بالناس (تلاميذ

أو آخرين) وحسن التعامل معهم . وربما كان تعلم اللغات الأجنبية فضلا عن إتقانها من العوامل المساعدة جداً لمدرس التربية الرياضية سواء بالنسبة لحياته العلمية والعملية ، فمعرفة لغة أجنبية سوف تمكن صاحبها من الإطلاع على المؤلفات والمراجع والنشرات الصادرة بتلك اللغة فيكون له سرعة اقتنائه أولاً والتخلص منه مثال الترجمة إن لم تملك زمام اللغة (من المعروف أن الترجمة من لغة لأخرى مهما كانت دقيقة فإنها تفقد النص أكثر من ٣٠٪ من قيمته العلمية ، و٧٠٪ من فنية الصياغة الأسلوبية) .

أما التمكن من لغة بحيث يمكن التفاهم بها أصحابها فإنه بقدر ما يعتبر أداة سهلة للعمل منجزة له نظراً لكثرة احتمالات التعامل مع الأجانب في مهنة التربية الرياضية وما يتطلبه من احتكاك بالدول الأخرى ورعاياها ، فإن إتقان اللغة والتفاهم بها يعتبر مفخرة للمدرس أولاً ولمهنة التربية الرياضية ثانياً .

تكامل الشخصية واستواء التوازن النفسي لدى مدرس التربية الرياضية

" فمثلاً يقال بصفة عامة أن مدرسي التربية الرياضية يجب أن تتوافر لهم مجموعة من الصفات الشخصية والخصال النفسية التي كلما زاد مقدارها كلما أمكن الحكم على صاحبها بالكفاءة .... " .

من ذلك :

أ- أن مدرس التربية الرياضية يجب أن يكون دمث الخلق ، طيب القلب، فاضل السلوك ، حسن الطباع ، رقيق المعاملة ، حكيم التصرف ، كريم الخصال ، عطوف ، رحيم ، رزين ، ومتزن .

وعلى الرغم من هذه الصفات تبدو عامة في استعمالها وفي مدلولها إلا أن كل منها يعتمد على أساس علمي لا يحققه إلا تكامل الشخصية والتوازن النفسي .

ب- من الصفات العقلية التي يتميز بها الكفء من الناس الذكاء والقدرة على التجديد والابتكار ، المهارة في الأداء ، القدرة على سرعة التكيف واستخدام البدائل ومواجهة المشاكل والصعوبات ، وحل المعضلات وحسن الاختيار ، وفراسة الحكم ، وهذه صفات كلها شخصية نجد تحليلاتها في علم النفس الفردي والتربوي .

ج- أما الصفات الشخصيه التي يمكن أن نطالب بوجودها بصفة عامة لدى المدرس الكفء: الحماسة ، المرح ، الود ، التعاون ، الحزم والثبات على المبدأ، الاعتماد على النفس ، التفاهم ، والإخلاص .

د- ومن الصفات التي يحتاج إليها مدرسي التربية الرياضية على وجه الخصوص هي : القدرة على مواجهة الناس والتأثير فيهم . فكلما كان مدرس التربية الرياضية قادر على مواجهة تلاميذه في الفصل الدراسي وأفراد الفريق في النادي أو المغسكر أو المهرجان ، كلما كان كفء في أداء عمله وأنجح في القيام بمهامه .

هـ- قوة العقيدة وعمق الإيمان : ولا يقتصر الإيمان على العقيدة الدينية وإن كانت هي الأصل والأساس ، بينما يشمل أيضاً الإيمان الدنيوي بالقيم والمثل ، والإيمان بالنفس والناس ، ومما لا شك فيه أن الإيمان الديني يعطي الإنسان راحة نفسية وهدوء وجداني ، فضلا عن أنه يعطيه احترام الناس وتقديرهم وثقتهم فيه . والإسلام ليس ديانة عقائدية فحسب وإنما منهج حياة ونظام معيشة دنيوية صالحة ومنضبطة لهذا فإن الإيمان به لابد أن يتبعه سلوك حياتي قويم وعمل دنيوي سليم ، ومراعاة الخالق في كل عمل يؤديه أو فعل يأتيه .

و- العقيدة تدعو إلى الأسوة الحسنة لهذا فإن مدرس التربية الرياضية يجب أن يكون أفضل قدوة للناس عامة ، ولتلاميذه على وجه الخصوص ، سواء في المعنويات من خلق ومسلك وتعامل وأراء ، أو في الماديات من حيث المظهر والانضباط ودقة الأداء .

ثانياً : العوامل الخارجية .

ونعني بها ظروف العمل وملابساته وإمكاناته وما يصاحبه من أحوال بيئية ومحلية . ومن ذلك مثلا :

١. معرفة المجتمع المدرسي وبيئته :

فعلى مدرس التربية الرياضية قبل أن يبدأ عمله في مكان ما أن يتعرف على هذا المكان ويحاول الإلمام به وتقييمه ليس هو فقط بل والمجتمع المحيط به . فالمدرس الذي تعين بالعمل في بلده من بلدان الريف مثلا عليه أن يبدأ عمله في أن يتعرف على البلدة والمدرسة ومجتمعها وظروف المعيشة فيها ونوعية أهلها ، وما قد يكون خاصاً من عاداتهم وتقاليدهم ، وما قد يكتنف حياتهم من مشاكل أو صعوبات فليس هناك من شك أن الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يحياها المجتمع تؤثر تأثيراً ظاهراً في سلوك التلاميذ وأخلاقهم وسمات شخصياتهم . فإذا أراد المدرس النجاح في إعداد هؤلاء التلاميذ وجب عليه أن يلم ألماما كاملا بأحوالهم خارج المدرسة وداخلها .

ومن ناحية أخرى فإن مدرس التربية الرياضية الذي قلنا أنه لا بد أن يكون قدوة داخل المدرسة وخارجها ، يجب عليه لكي يؤدي هذه المهمة أن يحسن فهم المجتمع الذي سوف يحاول قيادته والتأثير فيه كي يقتضي به . ويضاف إلى هذا أن معرفته للظروف الطبيعية - لاسيما المادية - السائد في المدرسة ومجتمعها المحيط

بها يمكن المدرس القائم من وضع برامج علمية وتدريبية ملائمة للإمكانات المتاحة ومناسبة للظروف القائمة .

٢. حسن الإعداد لعمله :

ومعنى ذلك الإعداد المسبق للدرس والإعداد المصاحب له ، فمن ذلك مثلا نجد أن المدرس الذي يبغي النجاح في عمله عليه قبل الدرس أن يقوم بإعداد :

أ- المادة الدراسية التي تناسب تلاميذه وتتفق مع ميولهم واستعدادهم حيث يحقق أغراض الدرس وأهدافه .

ب- الأجهزة والأدوات التي سوف يستعملها في الدرس ، والتأكد من صلاحيتها وسلامتها وأنها في حالة تسمح باستخدامها بأمان تام وكفاءة ملائمة ، وفحصها جيداً قبل الدرس .

ج- إعداد الملاعب وتخطيطها وتجهيزها بعد التأكد من صلاحيتها للاستعمال وأنها غير مغمورة بالمياه وخالية من الحفر والأحجار وغير ذلك من المعوقات التي تؤثر على الدرس أو تضر بالتلاميذ.

د- اختيار طريقة التدريس التي سوف يتبعها ، وإعداد الخطة التي سوف ينفذ بها الدرس ، والتنظيم الذي يمارسه والإجراءات التي سوف يلجأ إليها إذا ما دعت الضرورة لذلك .

هـ- التدريب المسبق على النداءات .

و- تصور الأخطاء المتوقع حدوثها وكيفية مواجهتها وعلاجها .

٣. **أما أثناء الدرس الفعلي المدرس المبتدئ أن يراعي ما يلي :**

أ- العمل على التدرج في تعليم التلاميذ ولاسيما إذا كان التعليم يشتمل حركات جديدة أو صعبة ، وذلك لكي لا يضر التلاميذ أو يعجزوا عن التنفيذ كما أن التدريب يجب أن يتم بطريقة تلقائية مشوقة .

ب- تعويد التلاميذ على تنظيم أنفسهم ، وخلق قيادات من بينهم وبذلك يضمن استتباب النظام في الدرس وينمي شخصية التلاميذ .

ج- يستعين بالقيادات الطلابية في إدارة الدرس - كلما أمكن - وبذلك يخفف من أعبائه ، ويوسع في نطاق إشرافه ، ويعطي التلاميذ فرص التدريب السائر على التدريب والتحكيم والإشراف القيادي.

د- استخدام الدافعية والحوافز في حث التلاميذ على الإقبال على الدرس والاهتمام به وإتقانه واستخدام الثواب والعقاب بصورهما التربوية السليمة .

هـ- أن يتخذ من درس التربية الرياضية وسيلة لبث محامد الأخلاق وحسن السلوك ، وإثارة روح القومية ، فهدف كل عملية تربوية هو خلق المواطن الصالح .

وأخيراً فإن أفضل نصيحة للمدرس المبتدئ هي أن يتحلى بالصبر وقوة التحمل وسعة الأفق ، بحيث يستطيع أن يواجه ما يكتنف العملية التعليمية من متناقضات ، من تعارض بين الرغبات والإمكانات ومن حيرة بين المطلوب والممكن، ومن تبادل الإخفاق والنجاح في كل أمر من أمور الحياة .

مشاكل المدرسين المبتدئين :

بالطبع فإن المدرسين المبتدئين يواجهون بعض المشاكل .... وبعض أو كل هذه المشاكل يمكن أن تقل إذا أعطيت الفرصة لمدرسي الطلاب ، لتحليل هذه الصعوبات أثناء قيامهم بالتدريب . والمقولة السخيفة " المحذر سابقا (مقدمة) ... يكون مسلحاً مقدماً " تطبيق هنا . والتدقيق في قائمة من المشاكل المعتمدة على الملاحظة الفعلية للمشرفين الخبراء يركز الاهتمام على مهارات أو قدرات التي سوف تملكها كمدرس تربية بدنية .

والقائمة التالية ...... التي أعدها المدرسون أقوياء في التربية البدنية في " كليف لاند " ، " أوهيو " المدارس العامة ... يمكن أن تستخدم للتقييم الذاتي بواسطة كل واحد منا :

١. المشاكل الأكثر شيوعاً مع مدرسي الطلاب الجدد :

أ- عدم القدرة على مواجهة مشاكل النظام ، التحكم في الفصل .

ب- إلى تغطية مواضيع ومواد كثيرة جداً .

ج- فلسفة كبيرة جداً وخبرة ضعيفة جداً .

د- نقص الخبرة مع البرامج التي تكون خارج المناهج .

هـ- لا توجد فكرة عن نظام التدريج (الدرجات) .

و- نقص الثقل .

ز- نقص الثقة بالنفس .

ح- الضعف في المهارات العملية وعمل الاختبارات .

ط- عدم القدرة على التخطيط للدرس وللنشاط المستمر لمدة من الزمن ، نقص الطرق الفنية التنظيمية .

ي- عدم القدرة على فهم بعض المشاكل في المجالات الأخرى الخاصة بالموضوع .

ك- الظروف الفعلية والمشاكل تختلف عما هو متوقع - البحث عن ظروف تعليمية مثالية .

ل- عدد كبير جداً من المتخصصين يحتاج إلى خلفية قوية في أنشطة عديدة من أجل التعليم المرضي .

م- الفشل في رؤية وحدة العمل في اكتمالها .

ن- علاقة التلميذ بالمدرس ضعيفة والفهم الأفضل يمكن أن يقلل مشاكل كثيرة سواء كانت نظامية أو إدارية :

س- نقص النقد البناء النظيف والكمية الصحيحة للعمل .

ع- نقص التأكد والتحديد .

ف- عدم معرفة شيوع وانتشار الخدمات المتوقعة له والمطلوبة للمدرسين.

٢. أكثر أنواع الفشل أو التقصير شيوعاً فيما يخص إجراءات الفصل :

أ- عدم القدرة على تحليل رياضية ما وتقسيمها إلى مهارات يمكن تدريسها .

ب- الفشل في استخدام القادة المتطوعين في العرض .

ج- التفسيرات المضطربة .

د- عدم القدرة على الضبط ناحية ما هو غير متوقع .

ه- احتياطات الآمن غالباً ما يتغاضى عنها .

و- قيام طالب واحد بالتدريب وترك ٥٠ طالب ينتظرون .

ز- محاولة تغطية مشاكل كثيرة صعبة جداً مما يؤدي إلى نقص في التعليم .

ح- المشاركة على حساب الإشراف .

ط- تدريب مهني ضعيف ، ضبط وتعديل وإعلان .

ي- الحاجة إلى إعطاء توجيهات بسيطة واضحة ودقيقة .

ك- الفشل في اختيار الأساسيات ، التدريس بعناية أكثر .

ل- الفشل في تكيف الأنشطة بالنسبة للسن وسنة الطفل .

م- تأكيد قوي جداً على البرنامج الرياضي .... وليس كافياً على التقنينات الأساسية للتربية البدنية .

ن- الحاجة لتحليل التقنينات بحيث يفهم التلاميذ هذه التقنينات ويقومون بأدائها .

س- ألعاب ذات تنظيم عالي جيد ، ألعاب ذات تنظيم قليل متوسط ، مهارات متوسط .

ع- الفشل في التعرف على الفروق القدرة الذهنية .

٣. تغـيرات المـنهج الأزمـة لمؤسسـات تـدريب المسـاعدين للمسـاعدة في تحسين نوعية التدريس في التربية البدنية :

أ- على مدرس التلاميذ أن يقروا بالنسبة لتخصيص التدريب عند بداية نصف السنة لملاحظة الصورة الكلية من قيد التلميذ في الفصل إلى تطور برنامج تدريس الفصل .

ب- معلومة أكثر على تنظيم عمل الفصل خصوصاً الفصول الكبيرة .

ج- نقد بناء أكثر من هيئة الإشراف .

د- تأكيد أكثر على تقنينات الألعاب الرياضية مثل ركل الكره نحو الهدف في لعبة كرة القدم .

ه- ملاحظة أكثر في المدارس المحليه .

و- تدريس الألعاب ، الحركات ، المهارات ، الرقص ، الإيقاع في مجال الدراسة لمدرس الطلاب .

ز- خبره أكثر في مجال التدريس للطلاب .

ح- الاختيار (التنقية) الأكثر المكتمل للتخطيط الطلابي للتتبع الوظائف في التربية البدنية .

ط- تأكيد على الأنشطة الفردية المشتملة على المهارات الجسمانية .

ي- فرص أكثر للحديث أمام المجموعات الكبيرة .

ك- وقت أكبر يجب أن ينفق على المادة المنظمة فعلا لعرض (التقديم) في حجرة الدراسة .

ل- يجب أن يؤهل الطلاب لتعليم المهارات الأساسية للرياضات ، أو على الأقل المساعدة وفي هذه المجموعات ، للحصول على خبرة تعليمية ذات قيمة .

٤. **تعليقات أخرى :**

أ- تسمح برامج التربية البدنية " الكلية للرياضيين والبرامج الرياضي لكي يصبحون أكثر سيادة في تأثيرهم على التربية البدنية .

ب- وقت متسع لتعليم الخبرة لنصفي العام .

ج- الكليات يجب أن تهيئ الفرصة لأخذ امتحان المدرس الوطني .

د- يجب أن يكون هناك تأكيدا على مساعدات التدريب ، الأفلام الشرائح .

ه- عدد كبير من المدرسين يكونوا مراقبين للساعة . وهم يحتاجوا لأن يكونوا فطريين مع فكرة أن مدرسة التعليم تكون أكثر من مجرد عمل (وظيفة) وأنها خدمة في المجال (أو مجال خدمة) وفيها لا يستطيع الإنسان أن يخطط لكي يكسر الساعة .

و- يجب أن يكون هناك تدريبا لمدرسي الطلاب بالنسبة لسياسات التربية البدنية والإجراءات وسياسات البناء والإجراءات .

ز- المدرس الفعال يجب أن يكون مميزا ويساعد مدرسي الطلاب أكثر .

ح- يجب أن تكون هناك فرصا أكثر لملاحظة المدرسين الجيدين وذلك قبل بدء فترة التعليم العملي مباشرة .

وعند التدريس لفصل نشاط فإن هناك نوعا من الضعف لمدرسين المبتدئين يأتوا إلى الذهن ، الأول هو شرط ضعيف للمشاركة الجماعية ، وهذه مشكلة تنظيمية. ولتنظر إلى التربية البدنية بالنسبة لفصل النشاط الذي لاحظته ... كم عدد الطلاب النشيطة في نفس الوقت ؟ هل عند عمل التدريب في المجموعات ١٠- ١٥ ، طالب واحد في كل مجموعة يصبح نشطا بينما يراقب الآخرون ؟ والضعف الثاني المعروف هو نقص المقدرة على التحليل وهي مشكلة معقدة والمدرسين المبتدئين يميلون إلى أن يروا خطأ في تنفيذ المهارة ويقولون ، " هذا ليس صحيحا ، حاول مرة ثانية " ، أو ، " راقبني ثم أفضل ما أفعله " ، في أي من الحالتين .... هل تم إخبار التلميذ ما هو خطأ .

جزء منها يأتي من دراسة على الحركة ، وحينما يتم فهم الحركة البشرية فإن جزء لا يأتي من المشاركة في بالات المهارة المتخصصة أو عن فرق بين الكليات ، وإذا تم هذا وكان معلم : مدرب جيدا مع مبادئ الحركة الضرورية للتنفيذ الفعلي . والجزء الآخر من هذه المقدرة الهامة يأتي من تصور (حس) المدرس لحركة الطالب، التركيز ، الاهتمام المنصب عليه ، والاتجاه إلى هذا الطالب كمخلوق متكامل . وكثير من المدرسين يشاهدون بدون أن يروا وعلى الإنسان أن يتعلم لكي يرى النموذج – وليس فقط لكي يلاحظ أن " شيئاً " باهتاً ..... خطأ ، ولكن ماذا وكيف يكون خطأ " وما هو التصحيح المطلوب . ولنبدأ الآن عندما نراقب لعبة منظمة أو فقط لعب مع الجيران ، فإن الخبرة تحلل الأخطاء التي تحدث .

ثالثاً : التلميذ :

التلميذ هو واحد من أهم محاور العملية التعليمية ، لأن العملية التعليمية في مجملها يتم توجيهها نحو التلميذ فهو المتلقي وهو الغاية من عملية التربية التي تقوم بها المدرسة أو المؤسسات التربوية الأخرى .

ويقول (جون ديوي) ليكن الطفل نقطة للبداية وهو المحور وهو الغاية من عملية التربية ولذلك ينبغي علينا دراسة الإفراد الذين يعد لهم البرامج التعليمية حتى يمكن توجيه البرامج واختيار الطرق والوسائل التي تتناسب مع ميولهم وحاجاتهم لأن المدرسة خلقت من أجل تربية النشئ ولم يخلق النشئ لها ، ولذلك ينبغي الاهتمام بالطفل كمحور للبرنامج ليصبح مركزا للطرق والمناهج الدراسية

رابعاً : المنهج الدراسي :

لقد استخدم لفظ الدراسي قديما للدلالة على مقرر المادة الدراسية حيث كان الاهتمام حين ذلك مركزا على التحصيل الدراسي باعتباره السبيل للنمو الفعلي وهذا ما كانت تنادي به الفلسفات التربوية القديمة .

ولكن أصبح المنهاج حديثا بعيدا عن هذا المعنى الضيق فأصبح لا يهتم بمحتوى المواد بقدر اهتمامه بتكامل وترابط الخبرات التي يكتسبها المتعلم تحت إشراف وتوجيه المدرسة .

ولقد ورد في المراجع العديد من التعريفات الخاصة بمفهوم المنهج الدارسي .

نذكر منها على سبيل المثال الآتي :

عرف كل من (بيتي ومنيان) المنهج الدراسي على أنه " عبارة عن مجموعة الخبرات التي سيأخذها المتعلم " .

وهذا التعريف قد لا يختلف عن المفهوم القديم للمنهج إلا أنه قد أوضح أن المنهج هو مجموعة من الخبرات التي سيحصلها المتعلم .

أما (رومـاين) فقد عرف المنهج على أنه " كل دراسة أو نشاط أو خبرة يكتسبها أو يقوم بها التلميذ تحت إشراف المدرسة وتوجيهها سواء كان ذلك الفل أو خارجه " .

ويمثل هذا التعريف اتجاه المدارس التربوية الحديثة .

ولقد عرف (فرنسيس براون) المنهاج على النحو التالي " المنهج عبارة عن مجموعة بواسطة المدرس وإدارة المدرسة والتي من خلالها يمكن أحداث التغيرات السلوكية للأطفال والشباب ".

ويتضح من التعريفات السابقة أن المنهج بمفهومه الحديث يعني جميع الخبرات التي يمكن أن يكتسبها التلميذ داخل الفصل أو خارجه وداخل المدرسة أو خارجها سواء كانت هذه الخبرات عقلية أو سلوكية أو بدنية أو اجتماعية " .

ونصت جميع التعريفات أيضا على أن الخبرات يجب أن تكون تحت رعاية المدرسة وهذا يعني أن تكون المدرسة حريصة على بناء مناهجها وفق السياسية التربوية التي يرضاها المجتمع لأجيال المستقبل . كما تراعي أن يأخذ في الاعتبار سيكلوجية التلميذ عند وضع المنهج .

والاتجاه الحديث في التربية يحرص أيضا على ايجابية المتعلم باعتباره محور العملية التعليمية فمن أجلة وجدت المدرسة ومن أجله وضعت المناهج .

أن صورة المنهج وما يرجى بها من نتائج هي أهم الاعتبارات التي توضع في الحسبان عند اختيار المشتركين في وضع المناهج الدراسية ، لذلك كان لا بد لنا من تحديد الأسس التي يقوم عليها المناهج والنتائج التي يرجى تحقيقها ، وذلك بغرض تحديد المهام الأساسية التي سيعمل المشتركون في وضع المناهج .

وفيما يلي نوجز أهم المهام الملقاة على من يختار لوضع المناهج :

أهم المهام الملقاة على من يختار لوضع المناهج :

١. وضع المنهاج في إطار يتمشى مع سياسة الدولة .
٢. التوجيه لمارسة أنواع السلوك الاجتماعي التي يرضاها المجتمع .
٣. يتمشى المنهج مع ميول التلاميذ ومحققا لاحتياجاتهم .
٤. مراعاة الناحية البدنية بغرض تحقيق النمو المتزن للتلاميذ .

وهناك العديد من التساؤلات التي تحتاج إلى إجابة قبل انتقاء محتوى منهج مقرر دراسي ، هذه التساؤلات تتعلق بالموضوعات أو المعايير التي تختار على ضوئها أنواع الأنشطة في التربية الرياضية .

ولقد وضع (وليامز) المعايير الثمانية الآتية التي تساعد واضع المقرر الدراسي للتربية الرياضية على اختيار الأنشطة المناسبة وهي المعايير وهي إجابات الأسئلة الآتية :

١. أي الانشطة المحببة إلى نفس التلميذ ؟

٢. ما هي الأنشطة التي تعود على الفرد بفوائد عضوية أكثر ؟
٣. أي الأنشطة تستحق أن نوليها الاهتمام والغاية دون غيرها ؟
٤. كيف تتناسب الأنشطة مع الفروق الفردية بين الأفراد ؟
٥. كيف تكون الخبرات الجديدة استمرارا للخبرات السابقة ؟
٦. ما هي وسائل توافر عامل الأمان في الأنشطة ؟
٧. كيف تحقق الأنشطة المختارة الأغراض العامة للتربية الرياضية ؟
٨. أي الأنشطة تناسب ظروف وامكانات المدرسة ؟

كما يعتقد كل من (اوبرتيفر & الريش) Oberteuffer & Ulrich إن الأسس الهامة في بناء برنامج التربية الرياضية يمكن تلخيصها فيما يلي :

١. ينبغي أن يخطط المنهج بحيث يسمح بالتقدم في التعلم مع تقليل التكرار في الأنشطة ما أمكن .
٢. ينبغي أن ينظم المنهج بحيث يتاح للمتعلم وقت ملائم للتعلم .
٣. ينبغي توافر تخطيط منسق ومتعاون في تصور تنفيذي للمنهج .
٤. ينبغي أن يتكون المنهج من الأنشطة الذي تتضمن القيم المرغوبة والجذابة في نفس الوقت .
٥. يجب أن تبنى المناهج في ضوء احتياجات المجتمع وتسهيلاته المتاحة مع الأخذ في الاعتبار الاهتمام التي تشلها الخلفية القومية والخصائص العصرية والثقافية السائدة .

٦. ينبغي أن يقدم المنهج الأنشطة القابلة لابراز طرق التدريس غير الشكلية أكثر من الطرق التقليدية الشكلية .

٧. ينبغي انتقاء مواد المنهج في ضوء الجنس ، والعمر ، والحالة البدنية للتلميذ .

٨. يجب إدخال التكامل كعملية تربوية وكمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية لها .

الفصل السابع
التدريس

مفهوم التدريس وأهميته

مبادئ التدريس الجيد

التخطيط وعلاقته بالتدريس

الفصل السابع

التدريس

مفهوم التدريس :

إن التدريس كمفهوم متخصص هو علم تطبيقي وليد التربية حيث يوجد تلازم واضح بين لفظ التربية ولفظ التدريس بحيث لا نذكر كلمة التربية إلا ويقفز لفظ التدريس إلى الأذهان .

والمقصود بالتربية أنها " التعلم من أجل استثمار طاقات الفرد " ، وعلى ذلك فإن التدريس يمكن تعريفه أنه " عبارة عن سلسلة منظمة من الفعاليات يديرها المعلم ، ويسهم فيها المتعلم عملياً ونظرياً ، ويقصد تحقيق أهداف معينة .

التدريس فن أم علم :

منذ نشأة المدرسة كمؤسسة تربوية وهي تسعى إلى نقل المعارف إلى التلاميذ ، وإكسابهم المهارات والاتجاهات وأساليب التفكير والقيم التي يرتضيها المجتمع بغرض تحول هذه المعارف والمهارات إلى أسلوب اعتيادي في حياة التلاميذ أي بمعنى تغيير سلوك التلاميذ نحو الأفضل والمقبول لدى المجتمع نفسه .

ويقع هذا على عاتق المدرس لأنه المسئول الأول عن هذا الأمر ولذلك فهو مطالب بأن يكون نموذجاً يحتذي به في قيمه وسلوكياته واتجاهته وعلمه ولذلك أصبح من الضروري أن يعد لهذا العمل إعداداً جيداً وهذا يتطلب بأن يتقن ما يلي :

أولاً : فن التدريس :

ليكون باستطاعته أن يعرف كيف يدرس ؟ أي أن يعرف طرق التدريس ومتى يمكن استخدام كل طريقة منها لتحقيق الأهداف المرجوة .

ثانياً : علم التدريس :

يكون ملماً بدقائق المادة العلمية التي يقوم بتدريسه وقدرته وموهبته وتوجيهه التوجيه السليم ، وعلى ذلك يمكن القول بأن التدريس " عملية تفاعل بين المعلم والطلاب تسعى لتحويل الأهداف والمعلومات النظرية والمنهجية إلى كفايات معرفية ، وقيمية ، واجتماعية وحركية مفيدة للتلاميذ والمجتمع ، وعلى ذلك يتضح أن عملية التدريس تعتبر علماً وفناً تطبيقياً انتقائياً متطوراً .

أهمية التدريس :

إن من أهم الظواهر الحضارية للمجتمعات الحديثة انشاء المدارس فيها لكي يعهد إليها بإعداد النشيء إعداداً سليماً وصحيحاً ، نيابة عن المجتمع، وتساعدها الأسرة في ذلك وكانت من أهم دواعي انشاء تلك المدارس ما يلي :

أ- نظراً لاتساع المعرفة وتعمقها وعجز الأسرة عن مساعدة الطفل في كسب هذه المعرفة فقد لجأ المجتمع إلى إنشاء المدرسة وجعلها مؤسسة متخصصة تقوم بهذا الدور بمساعدة معلمون متخصصون .

ب- اختلاف الأسر في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي والمعتقدات الدينية والسياسية أدى في كثير من الأحيان إلى عدم قدرة الأسرة على اختيار أنماط السلوك المرغوب .

ولهذا كانت المؤسسة هي المؤسسة التي تحاول أن تنتقي أنماط السلوك المرغوبة وبناء قاعدة ثقافية مشتركة بين أبناء الجيل الواحد .

ولذلك كان التدريس أهمية كبرى يمكن أن تتضح أهم معالمها فيما يلي :

١. نقل التراث الثقافي .
٢. تكوين الاتجاهات السلوكية المرغوبة .
٣. الإرشاد والتوجيه .
٤. الاهتمام بالصحة النفسية للطلاب .
٥. غرس روح البحث العلمي .

مبادئ التدريس الجيد :

يعتمد التدريس الجيد على مبادئ أساسية مستمدة من العديد من العلوم مثل علم التربية وعلم الاجتماع وعلم النفس وعلم التشريح ..... إلخ .

حيث تقوم هذه المبادئ بتوجيه عملية التدريس بأكملها لتكون لها تأثير تربوي، وهذا يتطلب من المدرس أن يسترشد بهذه المبادئ عند التدريس **والتي نقدم منها ما يلي :**

١. المبدأ العلمي .
٢. مبدأ النظامية .

١. **المبدأ العلمي : ويعني الآتي :**

- اختيار المحتوي في ضوء الأهداف بما يتفق مع المطالب الاجتماعية .
- التعريف بالسياسات والنظريات العلمية الحديثة والتي يمكن توظيفها في المواقف المختلفة .
- الاهتمام بالذاتية والارتقاء بها عند تعلم الأنشطة الرياضية .
- مراعاة قوانين عملية التدريس وقوانين التعليم الحركي وقوانين تنمية القدرات البدنية عند تشكيل النشاطات التعليمية والتنظمية .

ولكي يتحقق هذا المبدأ يجب على المدرس مراعاه مبدأ النظامية عند تدريسه .

٢. **مبدأ النظامية :**

إن الأساس لتمكين التلاميذ من المعارف والمقدرات المهارية والبدنية هو النظامية ، ونعني بالنظامية في العملية التعليمية ما يأتي :

- تنظيم المواد التعليمية مع مراعاة الربط والموازنة في ترتيبها في الخطة السنوية أو الشهرية أو الأسبوعية في دروس التربية الرياضية .
- تقديم المعارف والمعلومات والمقدرات مع مراعاة الربط والموازنة فيما بينهما ، ويتطلب تنظيم وترتيب المواد التعليمية الآتي .
- تجزئ الأهداف إلى أغراض مع تقسيم المادة إلى أجزاءها بما تتمشى مع هذه الأغراض التي علينا أن نحققها من خلال دروس التربية الرياضية .
- ربط المادة الجديدة بما هو معروف لدى التلاميذ .

- تحضير الدرس في ضوء ما وصل إليه التلميذ من مستوى .
- ربط جميع المعلومات والمهارات ربطاً وظيفياً في الدروس وذلك بالتكرار المستمر .
- استخدام جميع الوسائل التعليمية الممكنة .
- لا بد أن يكون هناك تكرار للربط والموازنة لإنجاز الحركات المختلفة ولتثبيت التصورات الحركية حيث أنه بالتكرار يعاد تنظيم الارتباطات وتثبيتها في الجهاز العصبي .

٣. الفهم والوضوح ودوام التثبيت :

إن الفهم والوضوح ودوام التثبيت هي محكات للتدريس وتؤثر في فاعليته ، هذه المبادئ المعروفة كانت مرتبطة بقوة بتشكيل التعلم الحركي .

فالفهم لا يعني أن يتعلم التلاميذ بسهولة بل يلزم بذل الجهد تحت إرشاد المدرس حتى يحصلوا المعارف والمقدرات الجديدة .

أما الوضوح يعني مبدأ وحدة المدركات الحسية والكلية (المنطقية)هذه الوحدة تشير إلى ضرورة وجود توازن بين المدركات الحسية والمدركات الكلية في عملية التعليم للتلاميذ .

ومبدأ دوام التثبيت يعني بعمق ثابت ودائم للمعارف وللمقدرات وللاستعدادات والاتجاهات المكتسبة من التدريس بما يساهم في تكوين الشخصية .

ويرى البعض أن من أهم هذه المبادئ أيضاً ما يلي :

١. تحديد أهداف التدريس .
٢. تحديد الاستعداد التعليمي لدى التلاميذ .
٣. اعتبار التلميذ محوراً للعملية التعليمية .
٤. مناسبة التدريس مع حالة التلاميذ .
٥. إثارة دافعية المتعلمين .
٦. مراعاة الفروق الفردية .
٧. الاهتمام بحاضر التلميذ .
٨. استخدام الوسائل التعليمية .
٩. المرونة والتعديل حسب ظروف الموقف التعليمي .
١٠. استخدام التقويم المستمر .

ولذلك يجب على المعلم أن يستخدم هذه المبادئ جميعها في جميع جوانب العملية التعليمية .

مهارات التدريس :

تنقسم مهارات التدريس إلى أربعة أقسام رئيسية هي :

١. مهارات خاصة بالتخطيط للتدريس .
٢. مهارات خاصة بتنفيذ الدروس .
٣. مهارات خاصة بتقويم التلاميذ .
٤. مهارات عامة .

وكل من المهارات السابقة تنقسم إلى العديد من المهارات التي يجب على مدرس التربية الرياضية أن يلم بها ويتقنها وتلعب الخبرة بالتدريس دوراً أساسياً في اكتساب المعلم لهذه المهارات .

أولاً : مهارات التخطيط للتدريس مثل :

١. مهارة تحديد أهداف الدرس .
٢. مهارة تحليل محتوى الدرس إلى أوجه مختلفة من النشاط .
٣. اختيار طريقة تدريس مناسبة لتعليم النشاط وتحقيق الهدف التعليمي.
٤. اختيار أنسب الوسائل التعليمية التي تحقق الهدف التعليمي .
٥. استغلال جميع الأجهزة والأدوات المناسبة بما يحقق الأهداف التعليمية .

ثانياً : مهارات خاصة بمرحلة تنفيذ الدروس :

١. مهارة تقديم الدرس أو ما يسمى بالإحماء والأعمال الإدارية .
٢. مهارة اختيار التمرينات المناسبة والتي تحقق الهدف البدني .
٣. مهارة تحديد الوجبات الحركية .
٤. مهارة إكساب وإتقان المهارات التعليمية .
٥. مهارة تنوع المثيرات في الدرس .
٦. مهارة التنوع في استخدام الحواس .
٧. مهارة استخدام الوسيلة التعليمية .

٨. مهارة إنهاء الدرس (الختام) بما يضمن رجوع الجسم والأجهزة الحيوية إلى حالتها الطبيعية .
٩. مهارة التعامل مع التلاميذ بوجه عام .
١٠. مهارة اكتشاف التلاميذ الموهوبين والتعامل معهم .
١١. مهارة التعامل مع التلاميذ الضعفاء والمعاقين جسمانياً .
١٢. مهارة التعزيز والعقاب .
١٣. مهارة حفظ النظام داخل درس التربية الرياضة للحفاظ على النشاط التعليمي .

ثالثاً : مهارات خاصة بتقويم التلاميذ :

١. مهارة اكتشاف الأخطاء وإصلاحها .
٢. مهارة إعداد الاختبارات بأنواعها وتصميمها .
٣. مهارة تصنيف التلاميذ إلى مجموعات حسب قدراتهم .
٤. مهارة تشخيص نقاط الضعف وتحديدها لدى التلاميذ لعلاجها .
٥. مهارة استخدام المستويين المرجعي (المحك) و(المعيار) لتحديد مدى تحصيل التلميذ للأهداف التعليمية .

رابعاً : مهارات عامة :

١. مهارة التعامل مع إدارة المدرسة وزملاء العمل .

٢. مهارة التعامل مع أولياء الأمور.

٣. تخطيط وتنفيذ الأنشطة واللقاءات المدرسية .

بعض هذه المهارات السابقة سوف نتحدث عنها بشيء من التفصيل في الفصول التالية .

التخطيط واهميته في التدريس :

يعرف التخطيط بأنه " التنبؤ بما سيكون عليه المستقبل مع الاستعداد لهذا المستقبل " وعلى ذلك لابد وأن يكون قد بني على أساس علمي دقيق ، وتصور منطقي واضح إلا أنه يمكن أن يطرأ عليه بعض التغير البسيط لكونه أمر تنبؤى وذلك يجب أن نستعد لمواجهة المواقف التعليمية المتوقعة من جانب المعلم ، فمثلاً قد لا تحدث لسبب أو لآخر والسبب قد يرجع إلى عدم سماح وقت الحصة بحدوثها أو بسبب نفسي خاص بالطلاب أو لسبب خارجي خاص بالبيئة أو لسبب ذاتي خاص بالمعلم نفسه ولهذا فإن التخطيط يجب أن يكون مرناً لمواجهة هذه المواقف حسبما تقتضيه مصلحة الطلاب .

أهمية التخطيط لعملية التدريس :

مما سبق يتضح لنا أن للتخطيط أهمية كبرى في عملية التدريس والتي تتركز حول ما يلي :

١. يساعد المعلم على وضوح الرؤية وخاصة فيما يتعلق بتحديد الأهداف ، والمحتوى واختيار الطرق المناسبة والوسائل المناسبة لتحقيق تلك الأهداف .

٢. يساعد على اختيار وسائل وأدوات وأساليب التقويم المناسبة في ضوء الأهداف الموضوعة .

٣. يساعد المعلم على مواجهة المواقف التعليمية المختلفة بأسلوب علمي .

٤. يقلل من مقدار المحاولة والخطأ في التدريس مما يؤدي إلى الاقتصار في الوقت وتوفير الجهد .

٥. ينمي لدى المعلم المبتدئ الثقة بالنفس ، مما يؤدي ذلك إلى نجاح المعلم في حياته العملية .

٦. يساعد المعلم على وضع خطة مكتوبة يرجع إليها وقت الحاجة مما يساعده على عدم النسيان .

٧. يساعد المعلم على النمو المهني ، حيث تتاح للمعلم فرصة إعادة تدريس المادة أكثر من مرة مما يساعده على اكتشاف نقاط القوة فيتم التركيز عليها في تخطيطهم الجديد ، كما يساعده على اكتشاف نقاط الضعف فيتجنبها في التخطيط الجديد ، وباستمرار هذه العملية تنمو الخبرة مما يؤدي إلى النمو المهني المستمر .

مما سبق يتضح لنا أهمية التخطيط للتدريس حيث يتم من خلاله السعي لتحقيق الأهداف التربوية المختلفة ولذلك كان على المعلم دائماً أن يسعى لتطوير مهارته في التخطيط لتتم العملية التعليمية على أكمل وجه .

أنواع التخطيط للتدريس :

نظراً لأهمية التخطيط كما سبق أن وضحنا فهو لا يقتصر على سنة دراسية أو فصل دراسي معين بل يمتد ليشمل التخطيط لوحدة دراسية وكذلك التخطيط لتحضير درس يومي وهذا يعتبر المرحلة الأخيرة من التخطيط ، **وعلى هذا يمكن أن نقسم التخطيط إلي ما يلي :**

١. التخطيط بعيد المدى :

ويتمثل هذا التخطيط في التخطيط السنوي أو على مستوى الفصل الدراسي الواحد والهدف منه سير العملية التعليمية على الوجه الأكمل .

ويشمل هذا التخطيط على ما يلي :

١. تحديد قائمة الأهداف العامة والخاصة للمقرر الدراسي .
٢. تحليل محتوى المنهج الدراسي للتعرف على المهارات المراد إكسابها للطلاب وكذلك تحديد الاتجاهات والقيم وأساليب التفكير مع إيجاد الأساليب والوسائل التي يمكن أن تساعد على تحقيق ذلك .
٣. توزيع محتوى المقرر على الفصول الدراسية بخطة زمنية محددة تبعاً لعدد الحصص المقررة للمادة المدرجة في الخطة الدراسية العامة .

٢. **تخطيط متوسط المدى :**

وهو التخطيط للوحدة الدراسية المستخرجة من المقرر الدراسي بما في ذلك الأنشطة التي يمكن أن يمارسها الطلاب مع مراعاة عامل الزمن لتدريس الوحدة الواحدة منسجماً مع التخطيط للفصل الدراسي أو السنة الدراسية .

٣. **تخطيط قصير المدى :**

وهو الخاص بالتدريس اليومي أي على مستوى الحصة الواحدة وهذا يعتبر متطلباً أساسياً حيث يحقق تفاعلاً مثمراً بين المعلم وطلابه وكذلك بين الطلبة وبعضهم البعض مما يساعد المعلم على تحقيق الأهداف التربوية بدرجة عالية من الفعالية .

الفصل الثامن
طرق التدريس في التربية الرياضية

- ماهية طرق التدريس .
- العلاقة بين الطريقة وعناصر المنهج .
- القواعد الأساسية التي تبني عليها طرق التدريس.
- صفات الطريقة الجيدة .
- طرق التدريس العامة .
- بعض الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية .
- طرق التدريس في التربية الرياضية .
- الخطوات المتبعه في تعليم المهارات الحركية .

الفصل الثامن

طرق التدريس في التربية الرياضية

ماهية طرق التدريس :

الطريقة لغة تعني " المذهب والسيرة والمسلك الذي نسلكه للوصول إلى الهدف " أو " الطريقة جهد يبذل من أجل بلوغ غاية " .

والطريقة اصطلاحاً تعني " جملة الوسائل المستخدمة من أجل غايات تربوية" والجمع " طرائق " وشائع في عملية التدريس " طرق " .

وهناك العديد من التعريفات التي وردت في مختلف المراجع منها **على سبيل المثال ما يلي :**

١. سلسلة من النشاط الموجه للمدرس الذي ينتج عنه تعلم لدى التلاميذ .
٢. الإجراء الذي يؤد تطبيقه الكامل إلى التعلم .
٣. الوسيلة التي عن طريقها يصبح التدريس فعالاً .
٤. كيفية توظيف موارد التعليم والتعلم للوصول إلى أهداف تربوية معينة .
٥. الإجراءات التي بواسطتها يمكن للمدرس مساعدة التلميذ لإحداث تغيرات في سلوكه الأصلي إلى سلوك يتوقع حدوثه .
٦. تنظيم وقيادة الخبرات التعليمية .
٧. تكوين الوسيلة التعليمية من أجل تحقيق فاعلية عملة التعليم والتعلم .

من خلال هذه التعريفات يمكن تلخيص معنى طرق التدريس بأنها :-

" كل الإجراءات والوسائل الفنية المتبعة لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة" وأساس طرق التدريس هو التطوير الدائم لمحتويات وأساليب ووسائل درس التربية الرياضية وطريقة إخراجه .

العلاقة بين الطريقة وعناصر المنهج :

إن المنهج بناء له عناصر أو مكونات بينهما علاقات تأثير متبادل شأنهما شأن أي بناء هندسي تتصل وحداته المختلفة من خلال وصلات وتراكيب لها أصولها ويعرفها ويمارسها المتخصصون في الهندسة المعمارية وبدون هذه الوصلات والتراكيب لا يستقيم البناء الهندسي .

والأمر بالنسبة للعلاقات بين عناصر المنهج لا تختلف عن ذلك كثيرا، حيث أن هذه العلاقات بقدر سلامتها ووضوحها تكون جودة البنية الداخلية للمنهج ،وقد يظن البعض أن يوجد حد فاصل بين عناصر المنهج ولكن في حقيقة الأمر أن مقومات كل عنصر المنهج تستمد من أساسياته .

فالأهداف والمحتوى والطرق والوسائل وأشكال النشاط المختلفة وأساليب التقويم المتعددة كعناصر للمنهج تستند إلى نظرة عميقة إلى تلك الأساسيات ، فتحديد الأهداف وصياغته على نحو سليم يعتمد على الدراسة الواعية للأساسيات وبدون ذلك تصبح الأهداف غير مجدية وغير محققه للإطار التربوي الذي تدور في فلكه ،كما أن تحديد طرق التدريس المناسبة لتنفيذ المنهج يعتمد بشكل أساسي

على العلاقات الموجودة بين الأساسيات من ناحية وبين كافة عناصر المنهج من ناحية أخرى وبدون ذلك تصبح طرق التدريس مجرد جهود يبذلها المعلم دون أطار يستند إليه وتصبح بذلك دون جدوى ...... وهكذا بالنسبة لكافة عناصر المنهج الأخرى .

وهذا ما سنوضحه بشيء من الإيجاز لقضية طرق التدريس باعتبارها أحد عناصر المنهج وعلاقتها بالعناصر الأخرى التي تشترك معها في سبيل بلوغ أهداف المنهج .

أولاً : الطريقة كعنصر من عناصر المنهج :

المقصود بالطريقة " هي مجموعة الأنشطة والإجراءات والوسائل الفنية المتبعة والتي يقوم بها المعلم لتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة " .

والمقصود بالأنشطة والإجراءات هنا هو مجموع العمليات العقلية والبدنية التي يمارسها المعلم في سبيل التعامل مع المادة العلمية في الموقف التعليمي وما يتصل بها من اهتمامات واتجاهات نحو المادة العلمية ونحو تلاميذه ونحو العملية التعليمية كلها ، وكذا الأداء الذي يصدر عن المعلم سواء كان لفظياً أو حركيا .

وتضم الطريقة العديد من وسائل التدريس والملاحظة والتوجيه والتوضيح والتكرار والتفسير واستخدام جميع أنواع الوسائل التعليمية .

والطريقة كأحد عناصر المنهج المتميزة لها صلة وثيقة بالمعلم حيث أنه المستوى التنفيذي للمنهج فهو يشترك مع تلاميذه في تنفيذ المنهج في الاتجاه

المرغوب فيه بما يتفق مع الأهداف التربوية المرجوة . وإذا كان الخبراء يختارون وحدات المنهج فهم يحددون ما يمكنه استخدامه من الطرق المناسبة إلا أن استخدام تلك الطرق يتوقف على المعلم ومدى تمكنه من استخدامها على نحو فعال، ولعل هذا هو العامل الرئيسي المسئول عن فشل الكثير من المناهج الدراسية التي توافرت لها مقومات النجاح الأخرى ، بل وفشل الكثير من محاولات تطوير المناهج حيث كان المنهج الدراسي يفتقر إلى الرؤية الشاملة والذي يأخذ في الاعتبار طرق التدريس وتمكن المعلمين منها .

ويمكن القول أن اختيار الطريقة المناسبة واستخدامها على نحو سليم وهو محصلة لمجموعة من الأمور هي :

١. إدراك المعلم لخبرات تلاميذه ومستوياتهم والفروق الفردية بينهم فضلا عن اهتماماتهم ومستويات الدافعية لديهم واتجاهاتهم .
٢. إدراك المعلم لطبيعة المادة الدراسية وأسلوب تنظيمه ، فلكل مادة دراسية طابعها الخاص التي تفوض عليه اختيار الطريقة المناسبة .
٣. إدراك المعلم لمختلف مصادر التعلم التي يمكن استخدامها في التدريس على اعتبار أن توافر تلك المصادر ووعي المعلم بها ييسر له استخدام الطريقة المناسبة .
٤. إدراك المعلم لأهداف المنهج وعلاقتها بأهداف كل موقف تعليمي يجعله اقدر على تخير الطريقة المناسبة لكي يصل إلى مستوى الأداء المحدد في الأهداف .

٥. أدراك المعلم للعلاقة بين الطرق المستخدمة ومظاهر النشاط المتصلة بالمنهج الدراسي ، حيث أن النشاط ليس معزولا عن المواقف التعليمية التي تشكل في مجموعها المنهج وبالتالي فإن المعلم في اختياره لطريقة التدريس المناسبة لابد أن يكون مدركا العلاقة بينها وبين ما يمكن تنفيذه من نشاط .

ثانياً : علاقة الطريقة بعناصر المنهج الأخرى :

لقد أشرنا فيما سبق أن اختيار المعلم للطريقة المناسبة يرجع إلى إدراكه لبعض الأمور التي يجب أخذها في الحسبان ، كما يجب أن يكون واعيا تماما للعلاقات المتداخلة بين كافة عناصر المنهج مدركا لأهميتها ، ولذا كان من الضروري أن نوضح بشيء من الإيجاز طبيعة تلك العلاقات وما يحكمها من ضوابط وشروط حتى يتضح لنا أن طريقة التدريس لا تعمل من فراغ أو أنها معزولة عن إطارها الكلي التي تنتمي إليه وهو المنهج الدراسي .

١. علاقة الطريقة بالأهداف :

من دراسة الأهداف التربوية والتعليمية يتضح أن لكل منها مستوى معين ، فالنوع الأول يعمل على المستوى الاستراتيجي والذي يتم تحديده وصياغته في إطار الدراسة العلمية لأسس بناء المنهج وعلى مستوى خبراء المادة والتربية .

أما النوع الثاني يعمل على المستوى التكتيكي الذي يقوم المعلم بتحديده وصياغته صياغة علمية دقيقة في ضوء فهمه لفلسفة المنهج وأهدافه ومستواه وأسلوب تنظيمه فضلا عن وعيه بخصائص وطبيعة وقدرات تلاميذه .

وليس المدرس وحده هو المسئول عن اختيار طرق التدريس حينما يتناول المنهج على المستوى التنفيذي بل يشترك معه في ذلك من يشتركون في عمليات تصميم وبناء المنهج حيث يحددون أهداف المنهج ويختارون خبراته التعليمية وينظمونها على نحو أو أخر ، فهم مطالبون أيضا بتحديد أفضل الطرق وأصلحها لتنفيذ المنهج وعلى ذلك فإن عملية تحديد الأهداف وصياغتها على المستوى التخطيطي يتبعها تحديد أفضل طرق التدريس التي تساعد التلاميذ على بلوغ ما حدد للمنهج من أهداف .

ولذلك فإن المعلم قبل اختياره للطريقة المناسبة يجب ألا يكون بمعزل عن المنهج وأهدافه المنهج دراسة وافية شاملة والتفكير فيما يمكن استخدامه من الطرق الكفيلة بتحقيق أهداف المنهج .

٢. علاقة الطريقة بالمحتوى :

لقد وضحنا فيما سبق أن هناك علاقة وثيقة بين الطريق و الأهداف على المستويين التخطيطي والتنفيذي ، وكذلك هناك علاقة وثيقة أيضاً بين الطريقة وعنصر أخر من عناصر المنهج وهو المحتوى وذلك على المستويين التنفيذي والتخطيطي أيضاً .

إن الطريقة كما أوضحناها فيما سبق هي أداة تحقيق الأهداف المحددة للمنهج من خلال محتوى من المادة الدراسية تم اختياره وتحديده وتنظيمه بشكل معين فمثلا هناك الطريقة الإلقائية التي نستخدمها بشكل كبير في تدريسنا نظرا لطبيعة مناهجنا الدراسية التي تستند على فكر فلسفي ينظر إلى المعرفة نظرة جزئية ويعتبرها هدف وغاية الغايات ، ومن ثم كانت هذه الطريقة هي سبيل المعلم لتحقيق أهداف المنهج التي لا تخرج في مجموعها عن مجرد زيادة حصيلة التلميذ من المعارف . وعلى الرغم من اختلاف الطريقة من منهج إلى آخر تبعا لأسلوب تنظيمه والفكر الذي يسانده فهي تختلف باختلاف مستوى المادة الدراسية ، والمقصود بمستوى المادة الدراسية هو أسلوب تناولها ومدى ملائمتها إلى مستوى التلميذ .

وفي ضوء ما سبق يجب على واضعي المنهج مراعاة نوعية وخصائص التلاميذ ومستواهم وخبراتهم السابقة . وعلى ذلك يجب على طريقة التدريس التي يستخدمها المعلم أن تلتزم بهذا المستوى بالقدر الذي يمكن أن يؤدي إلى تعلم مرغوب يتمشى مع أهداف المنهج .

٣. علاقة الطريقة بالوسيلة التعليمية :

إن طريقة التدريس لما لها من علاقة وثيقة بعناصر المنهج السابقة الذكر فهي أيضا لها علاقة وثيقة بعنصر آخر من عناصره ، وهو الوسائل التعليمية ، فبالرغم من دراسة هذه الوسائل بشكل متصل عن المنهج إلا أنه بغرض التعمق في الدراسة وإتقان مهارات انتقائها واستخدامها وصيانتها .

إن اختيار المعلم لطرق التدريس المناسبة لكل موقف تعليمي يفرض عليه أيضاً ما يصلح لهذا الموقف من الوسائل التعليمية واضعاً نصب عينيه ما يرجو تحقيقه من أهداف وبذلك تحقق الوسيلة والأهداف التعليمية من خلال التكامل بينها وبين الطريقة المستخدمة ، وعل ذلك يجب أن ندرك أن الوسيلة التعليمية جزء من الدرس إذا ما نجح المعلم في اختبارها واستخدامها .

٤. علاقة الطريقة بالنشاط المدرسي :

قد يبدو للبعض أن الأشكال المختلفة للنشاط الرياضي المدرسي سواء كان داخل المدرسة أو خارجها بعيدة عن المنهج وهذا الواقع يعبر عن النظرة الضيقة للمنهج ولطريقة التدريس حيث ينظر إلى المنهج المدرسي كهدف في حد ذاته وبذلك تصبح طريقة التدريس حينئذ تابعة لهذا التصور فتصبح قليلة الأثر مما تنمي اتجاهات غير مطلوبة لدى المتعلم . وبمعالجه ذلك بالنظرة الحديثة للمنهج نجد أن النشاط المدرسي يدعم النواحي البدنية و المهارية بالمنهج وذلك بالممارسة الفعلية للنشاط بصورته التنافسية ، وسوء كانت أشكال النشاط داخل أو خارج إطار المنهج الدراسي فهي كلها تستهدف شيئاً واحداً هو تهيئة الخبرات المناسبة للمتعلم لتوفير تعلم أكثر ثراء .

من ذلك العلاقة الوثيقة بين الطريقة ومظاهر النشاط المدرسي فالمعلم حينما يرى أن من أهداف الموقف التعليمي إتاحة الفرصة للطلاب لممارسة النشاط بصورته التنافسية ، وسوء كانت أشكال النشاط داخل أو خارج إطار المنهج

الدراسي فهي كلها تستهدف شيئاً واحداً هو تهيئة الخبرات المناسبة للمتعلم لتوفير تعلم أكثر ثراء .

من ذلك يتضح العلاقة الوثيقة بين الطريقة ومظاهر النشاط المدرسي فالمعلم حينما يرى ن من أهداف الموقف التعليمي إتاحة الفرصة للطلاب لممارسة النشاط بصورته التنافسية فعليه أن يختار الطريقة التي تثير اهتمام الطلاب لمشاركتهم في نواحي النشاط المدرسي المختلفة سواء كانت داخل المدرسة أو خارجها .

٥. علاقة الطريقة بالتقويم :

لكي نتحقق من أن العملية التربوية قد حققت أهدافها بما يرجوها المجتمع وفلسفته التربوية ، فعلينا أن تخضع جميع جوانب العملية التعليمية لعملية التقويم. ومن ثم فالحاجة ضرورية لمعرفة جدوى وفعالية ما يبذل من جهود وما يرصد من ميزانيات وما يتوافر من إمكانيات مادية وبشرية ، والطريقة كعنصر من عناصر المنهج تخضع لعملية التقويم حتى يتسنى للمعلم أن يعرف مدى نجاحه في استخدام طريقة أو طرق التدريس التي اختارها فإذا كانت جميع عناصر المنهج جيدة ومناسبة للموقف التعليمي فإن نجاح الموقف في بلوغ أهدافه يكون من خلال استخدام طريقة التقويم شأنها شأن باقي عناصر المنهج ، وأسلوب التقويم ليس واحداً بالنسبة لجميع الطرق بل يختلف من طريقة إلى أخرى . وهذا يبين العلاقة بين الطريقة والتقويم كعنصر من عناصر المنهج .

وفي ضوء ما سبق يجب على مدرس التربية الرياضية عند تحضير الدرس أن يضع في الاعتبار ما يلي :

١. هدف درس التربية البدنية : تلعب كلمة (ماذا) دوراً كبيراً في اختيار وتنظيم المادة التعليمية - نوع وطريقة توصيل واكتساب المعارف والمعلومات - التكوينات المستخدمة في الدرس .

٢. يجب ألا يطغى هدف الدرس على المادة التعليمية بل على المدرس أن يذكر هدف الدرس للتلاميذ عند بداية درس التربية الرياضة وأن يذكر فقط التمرينات البدنية التي ستدرس لهم في أجزاء الدرس والتي سيؤدونها حتى يمكن للتلاميذ أن يتعرفوا على النتائج المفروض أن يصلوا إليها خلال عملية التعليم والتعلم .

٣. يجب أن تكون الأهداف العامة منبثقة من المتطلبات الاجتماعية على أن تكون محددة وواضحة وأن توضع في الإطار العام الدراسي لتسهيل عمل المدرس على أن ينقسم منها أهداف فرعية لفترات ثم لكل درس على أن تعرف للتلاميذ باستمرار .

٤. محتوى الدرس : ويتكون من تمرينات - ألعاب - مباريات - مسابقات - معلومات رياضية نظرية - تكوينات - سلوك - طريقة التدريس . فيجب أن يكون الدرس تحت قيادة مدرس التربية الرياضية الذي يجب أن يبذل أقص جهده لتحقيق أهداف الدرس ، إذ توجد علاقة وثيقة متبادلة بين هدف الدرس يعتمد بنسبة كبيرة على المحتوى التعليمي والتربوي ..

٥. يجب على المدرس الاهتمام بالتمرينات البدنية المنوعة والخاصة بالأنشطة المختلفة والتي يحتويها البرنامج والمقسمة على أجزاء زمنية. وكذلك يهتم بكل ما يرتبط بهذه التمرينات مثل القدرة على التركيز والعزيمة والاستعداد والمثابرة وقوة الإرادة .
٦. تلعب نفس شخصية المدرس وتأثيره على كل تلميذ وعلى الجماعات دوراً هاماً وذلك لتحقيق العلاقة بين الهدف والمحتوى وطريقة التدريس . فعلى المدرس أن يثير في التلاميذ حب النشاط والتدريب الذاتي وأن يبث فيهم البهجة أثناء الدرس .
٧. يجب التدريب على تكوين العلاقات الإنسانية فتصبح العملية التربوية ذات تأثير فعال في درس التربية الرياضية وكذلك التركيز على العلاقة بين المدرس والتلميذ وتأثير الفصل والجماعة على التلميذ وعلى علاقته الجماعية (التعلم الجماعي - احترام الغير - المساعدة - المسئولية - النقد الذاتي - العادات الصحية - حسن التصرف).

القواعد الأساسية التي تبنى عليها طرق التدريس :

هناك العديد من القواعد الأساسية التي تبني عليها طرق التدريس بصفة عامة وفق تقسيم الفيلسوف الإنجليزي " هربرت سبنسر "والتي اجمع العلماء على مراعاتها عند اختيار طرق التدريس . ونكتفي هنا بذكرها إيجازا وهي :

١. التدرج من المعلوم إلى المجهول .
٢. التدرج من السهل إلى الصعب .

٣. التدرج من البسيط إلى الركب .

٤. التدرج من المبهم إلى الواضح المحدد .

٥. التدرج من الجزئيات إلى الكليات .

٦. التدرج من المحسوس إلى المعقول .

٧. التدرج من العملي إلى النظري .

صفات الطريقة الجيدة :

ليس هناك طريقة واحدة يمكن أن توصف بأنها أحسن أو أفضل الطرق لتدريس التربية الرياضية ولكن على المدرس أن يختبر طرقاً كثيرة ليختار منها ما يناسب الغرض الذي يرمي إليه وبالرغم من ذلك نجد هناك بضعة صفات أو معايير يجب توافرها في أية طريقة لكي توصف بأنها طريقة جيدة .

ومن هذه الصفات ما يلي :

١. أن تكون العلاقة بين الطريقة والغرض المراد الوصول إليه واضحة .

٢. أن تجعل الأهداف والأغراض مفهومة لدى التلاميذ .

٣. أن تستخدم دوافع التلاميذ للتعلم .

٤. أن تستخدم نشاط التلاميذ أي أن تشركهم اشتراكاً فعلياً في إدارة النشاط بالدرس .

٥. أن تضع في الاعتبار القدرات الفعلية الذي يبدأ منها التلميذ .

٦. أن تربط بين النشاط في المنهج والحياة الاجتماعية .

٧. أن تحقق أكبر قدر من النتائج الغير مباشرة .

٨. أن تتبع الخطوات التعليمية والسيكولوجية .

طرق التدريس العامة :

وهي التي تعتبر هديا عاما لجميع المواد والتخصصات وتتلخص في :

١. الطريقة الإلقائية .
٢. الطريقة القياسية .
٣. الطريقة الاستقرائية .
٤. الطريقة الجمعية .
٥. الطريقة الحوارية .
٦. الطريقة التنفيذية .

أولاً : الطريقة الإلقائية :

ويطلق على الإلقاء عادة على نوع الدروس التي يكون فيها صوت المدرس هو المسموع أكثر من غيرة عندما يلقي الحقائق أو يسردها . وتتوقف على طريقة إلقاء المدرس والمادة التي يختارها للإلقاء حتى تصبح هذه الطريقة ناجحة **ومن أهم طرق الإلقاء :**

أ- التحاضر :

وهو مجرد العرض الشفوي دون مناقشة أو إشراك المستمعين مع المدرس إلا في الاستماع والفهم وتدوين المذكرات دون أن يسمح بسؤال أثناء الإلقاء وإنما بعد انتهاء الحديث . وهذه الطريقة لا تتناسب إلا الكبار .

ب- الشـــرح :

والمقصود به توضيح وتفسير ما لا يستطيع على التلميذ فهمه **وتتوقف جودة الشرح على الأمور الآتية :**

١. اللغة والألفاظ والتعبيرات التي يستعملها المدرس .
٢. ألا يكون الشرح مجرد كلام يسرد ويلقي بل تكون مهمة الشرح إظهار النقاط الأساسية والانتقال التدريجي من نقطة إلى نقطة أخرى .

ج- **الوصف :**

يعد الوصف من وسائل الشرح فهو وسيلة من وسائل الإيضاح اللفظي في حالة تعذر وجود أي وسيلة من وسال الإيضاح اللفظي في حالة تعذر وجود أي وسيلة من الوسائل الحسية وحتى في وجودها فهي تزيد الوصف إيضاحاً .

د- **القصص :**

وهي من الأشياء التي يميل إليها الصغار والكبار على السواء فهي تساعد على جذب انتباه التلاميذ وتشوقهم إلى الدرس ، على شرط أن يتوفر لساردها ما يتوفر من الشروط والصفات حتى يصل بها إلى ما يريد . **وأهمية القصص في التربية والتعليم بأنها تساعد على :**

١. توصيل المعلومات والحقائق بطريقة شيقة لذيذة .
٢. تربية الأطفال تربية خلقية صحيحة ، فهي تضع المثل أمامهم وتستثير ميلهم إلى التقليد .
٣. وتبث في الدرس الجامد الممل روحا من الحيوية والنشاط .

والقصص على أنواع منها التاريخي ومنها الخرافي .

ثانياً : الطريقة القياسية :

من المسلم به أن التلميذ يجب أن يدرس قوانين وحقائق عامة وهناك طريقتان مختلفتان للوصول إلى القوانين العامة . وأقدم هاتين الطريقتين تلك التي كانت تعطي التلميذ حقيقة عامة يقيس عليها امثلة تؤيدها وتنطق بها .وقد ثبت

بالتجربة أن الطريق التي يسلكها التلاميذ للوصول إلى القانون العام بنفسه لها أثران :

١. أن القانون الذي يصل إليه الباحث يترك أثراً ظاهراً في شخصيته .
٢. أن القانون الذي نتلقاه عن غيرنا لا تكون له نفس النتيجة التي للقانون الذي نستخلصه بأنفسنا .

ثالثاً : الطريقة الاستقرائية :

وهي عرض الأمثلة أو النماذج وتفحص وتقارن ثم تستنبط القاعدة ، أو بعبارة أخرى الانتقال من الجزئيات إلى القضايا الكلية . فالقياس ينتقل فيه العقل من العام إلى الخاص ، أما الاستقراء فينتقل من الخاص إلى العام .

وهو القياس نبسط القاعدة للتلميذ ثم نستعرض الأمثلة أما في الاستقراء فنبسط الأمثلة ثم نبحث عن القانون . فالاستقراء طريقة اكتشاف المعلومات والقياس طريقة ضبط هذه المعلومات وترتيبها .

رابعاً : الطريقة الجمعية :

وهو الجمع بين الطريقتين الاستقراء والقياس كما يتبع في كثير من المدارس ففاعلية التدريس تكون في إعطاء أمثلة أو نماذج ثم نوجه أنظار التلاميذ إليها والى ما فيها من مميزات وبمساعدة المدرس و إرشاده يتدرج حتى الوصول إلى القاعدة الكلية ثم نعود بهذه القاعدة فنطبقها بالطريقة القياسية على أمثلة أخرى وهكذا.

خامساً : الطريقة الحوارية :

وأول من استخدم هذه الطريقة هو سقراط وهي طريقة تقوم على مرحلتين :

المرحلة الأولي : مرحلة التهكم ويتمكن سقراط عن طريقها أن يزعزع ما في نفس صاحبها من اليقين الذي يفتقده والذي لا أساس له .

المرحلة الثاني : مرحلة توليد الأفكار وبعد أن يبين لصاحبة مقدار عجزه عن كشف الحقيقة بأخذ في إلقاء أسئلة أخرى تنكشف بواسطتها الحقيقة النهائية .

سادساً : الطريقة التنفيذية :

يقول " هربرت سبنسر " في كتاب " التربية Eduction " أنه يجب أن يحير الأطفال عن كشف المعلومات بأنفسهم كلما كان ذلك ممكنا ، لأن هذا الأسلوب من البحث والتنقيب يثيران جزءاً كبيراً من النشاط العقلي . وعلى هذا فما يصل إليه التلاميذ بأنفسهم هو ما يرسخ فعلا في أذهانهم . لا التلميذ وهو ينقب عن الحقائق يكون ايجابيا ويكون عقله نشط وفي أقصى درجات الانتباه وبفضل هذه الطريقة أصبح الفصل معمل وأصبح المدرس مساعد أو مرشد للتلميذ .

وقد تستخدم هذه الطريقة في مجال التربية الرياضية مع المراحل السنية المتقدمة ولكن عليها أنها تحتاج إلى وقت طويل حيث يتعرض التلميذ إلى المحاولة والخطأ .

أساليب التدريس المستخدمة في تعليم المهارات الحركية

أن طرق التحليل والدراسة تشير إلى أن هناك أساليب للتدريس في متناول كل مدرس ليساعد المتعلم على أداء المهارة الحركية ومن هذه الأساليب ما يلي :

١. أن يقوم المدرس بنفسه بنموذج للحركة .
٢. أن يقوم بالنموذج شخص (غير المدرس) ماهر في هذه الحركة .
٣. الشرح اللفظي للحركة بواسطة المدرس أو خبير في الحركة .
٤. تقديم التلميذ للمكتبة الرياضية التي تتناول هذه المهارة فيقدم المدرس للمتعلم بعض الكتيبات والمقالات التي تتناول هذه المهارة .
٥. استخدام المدرس لوسائل الإيضاح من رسوم وصور أو السينما البطيئة التي تبين الطرق الصحيحة للأداء مع قيام المدرس بالتعليق.
٦. مساعدة التلميذ بدنيا بالتوجيه أثناء أدائه الحركة بأن يعدل من وضع جسمه كأن يطلب منه زيادة تقوس الظهر.
٧. استخدام أجهزة آليه للحد من أو تعديل حركات المتعلم قبل الجهاز مثل الجهاز الذي يعلقه السباح المبتدئ وهو في الماء حتى يتمكن السباح التركيز على حركات الذراعين أو الرجلين وتصحيح ما يرشده إليه المدرس .
٨. تحليل المهارة بواسطة المدرس والمجموعة .
٩. مطالبة المتعلم بشرح طريقة الأداء المرغوبة كما يريدها المدرس ، فذلك يجعله أكثر وعيا وإدراكا لتفاصيل طريقة الأداء .

١٠. مطالبة المتعلم بنقد مجهوداته بنفسه .

وتبعاً لهذا السرد نجد أن هناك العديد من الأساليب العامة يستطيع المدرس أن يستعمل إحداها ولكن المهارة في التدريس تفرض على المدرس أن يلم إلماماً تاماً بالنواحي الآتية :-

١. أي هذه الطرق العامة يجب على المدرس أن يتبعها في الحالات المختلفة .
٢. أحسن كيفية لاستخدام هذه الطرق .
٣. نسبة الاعتماد على كل طريقة

طرق التدريس في التربية الرياضية :

من العرض السابق نجد أن هناك عدة طرق للتدريس العامة تم ذكرها بالتفاصيل حتى تكون هديا لجميع المواد والتخصصات وخاصة إذا ما احتجنا إحداها أو أكثر في عملية تدريس التربية الرياضية ، كما ذكرنا عدة أساليب تستخدم في مجال التربية الرياضية لتسهيل وتبسيط عملية التعليم والتعلم والآن سنذكر عدة طرق شائعة تستخدم في مجال التربية الرياضية . وإن كانت تطبيقا لبعض الطرق التي سبق شرحها إلا أننا نذكرها لشيوعها وكثرة استخدامها .

وأهم هذه الطرق هي :

١. الطريقة الكلية .
٢. الطريقة الجزئية .

3. الطريقة الكلية الجزئية .
4. طريقة المحاولة والخطأ .
5. طريقة البرامج .

أولاً : الطريقة الكلية :

وهي أن تعلم المهارة ككل للتلاميذ دون تقسيمها أو الاهتمام بمكونات المهارة والمنطلق الفكري لهذه الطريقة هو أن العقل البشري لا يدرك المواقف الحسية كجزيئات ولكنه يدركها ككل وهو مذهب الجشطلت .

ويفضل استخدام الطريقة الكلية في دروس التربية الرياضية :

وذلك للأسباب الآتية :

1. مستوى الأداء المهاري المطلوب من التلاميذ خلال درس التربية الرياضية محدود لدرجة ما .
2. عدد تلاميذ الفصل كبير بالنسبة للمدرس .
3. الزمن المحدد لتعليم المهارة الحركية داخل الدرس يعتبر قصير .
4. لا تستلزم الطريقة الكلية أن يكون المدرس على مستوى تخصص مرتفع.
5. هدف درس التربية الرياضية هو إعطاء ثقافة رياضية للتلاميذ .
6. قد يكون الغرض التربوي لدرس التربية الرياضية أهم من الأداء الحركي.
7. ولذا يجب أن لا يستغرق التعليم كل وقت الدرس حتى يكون هناك وقت للممارسة والتفاعل بين التلميذ وزملائه .

٨. الطريقة الكلية لا تبعث الملل في نفوس التلاميذ .

٩. الطريقة الكلية تناسب المهارات البسيطة وغير المعقدة .

١٠. الطريقة الكلية تناسب التلاميذ صغار السن .

ثانياً : الطريقة الجزئية :

وهي أن تهتم بالأجزاء المكونة للحركة كل على حدة لضمان إتقانها ثم البدء في تجميع الأجزاء وأداء الحركة ككل .

وعلى المدرس أن يدرك أن تجزئة الحركة لا يحدث عشوائيا ولكنه يبني على أساس أن اتفاق كل جزء يخدم الناحية الفنية للحركة . والمنطلق الفكري لهذه الطريقة الاستقرائية أي أدراك العلاقات بين الأجزاء ومنها تدرك القضايا الكلية .

وتعتبر هذه الطريقة مناسبة بل وضرورية في المواقف التالية :

١. إذا كان المستوى الأداء المطلوب مرتفع .

٢. في حالة أعداد الفرق الرياضية .

٣. إذا كان عدد التلاميذ قليلا .

٤. إذا كان هدفنا إعداد الأبطال .

٥. إذا كان تدريس المهارات بغرض الإعداد المهني . كما هو الحال في كليات التربية الرياضية .

٦. إذا كانت المهارات تعليمها صعبة أو تستلزم توافق عضلي عصبي أو إذا كانت من المهارات ذات الخطورة المرتفعة .

7. تستلزم هذه الطريقة أن يكون المدرس على مستوى تخصصي كبير.
8. تناسب هذه الطريقة التلاميذ كبار السن الذين يدركون أهمية إتقان أجزاء المهارة.

ثالثاً : الطريقة الكلية الجزئية :

وهذه الطريقة هي عبارة عن مزج لكل من الطريقتين السابقتين حيث تكون الطريقة مرنة فليجأ المدرس إلى الطريقة الكلية في الأجزاء البسيطة غير المعقدة وإلى الطريقة الجزئية في المهارات المعقدة أو الصعبة والمنطلق الفكري لهذه الطريقة الجمعية.

ويميل البعض إلى إتباع الطريقة الجزئية الكلية دائما وحجتهم في ذلك أننا دائما نتبع كل من الطريقتين في تدريس المهارات الحركية.

فعند التعليم بالطريقة الكلية لابد للمدرس من أن يتعرض للأجزاء المكونة للحركة ولو عند الشرح أو عند تقديم النموذج وبذلك نكون قد تعرضنا للجزئية ولو عن طريق التلقين. وأيضاً عند إتباعنا الطريقة الجزئية فنهاية إتقان الأجزاء يقوم التلميذ بأداء المهارة وهنا يدرك التلميذ المهارة ككل.

رابعاً : المحاولة والخطأ :

وهي طريقة شائعة للغاية في مجال التربية الرياضية وخاصة عند تعليم المهارات ذات التوافق العضلي العصبي. فالتلميذ لا يؤدي الحركة متكاملة لمجرد فهمها أو أدركها عقليا ولكنه يمر بمراحل شتى، حركة يتعرض خلالها إلى الفشل

والنجـاح فالتلميـذ يحتـاج إلى عـدة محـاولات حتـى يكتسـب الإحسـاس الحركـي أو بالمعنى الفسيولوجي أنه يحتاج إلى تدريب الممرات العصبية وتقنين الإشارات الصادرة من الجهاز العصبي المركزي حتى تتوائم مع الواجب الحركي المراد إنجازه في النشاط الرياضي الممارس .

وخلال المحاولات الأولى التي يؤديها التلميذ نلاحظ دائما أنه يحاول عزل الحركات الخاطئة أو الزائدة وتكراره للحركات .

خامساً : طريقة البرنامج "التعليم المبرمج" :

وهي من أحدث الطرق المتبعة في مجال التربية الرياضية وتتخلص في أن المدرس يعد كتيبا يتضمن شرح المهارات المراد تعليمها مستعينا في ذلك بالرسوم والصور.......... الخ أيضا موضحا فيه ملاحظات ومستوى الأداء المطلوب . ثم يترك المدرس التلميذ لتدارس الكتيب وتنفيذ ما جاء فيه ثم تقويم أدائه وتعديله حسب ما جاء في البرنامج .

والمنطق الفكري لهذه الطريقة هي " الطريقة التنقيبية " ومن أهم مميزات هذه الطريقة أن التلميذ يكون ايجابيا معتمد على نفسه ويصبح دور المدرس في هذه الطريقة هو التوجيه والإرشاد فقط .

خطوات تعليم المهارات الحركية :

تعليم المهارات الحركية هو أحد أشكال التعلم الحسي الحركي ، والتعليم الحركي يبدأ بالتعريف على المهارة وينتهي بالقدرة على الآداء .

وقبل أن نتناول خطوات تعليم المهارات الحركية فإننا لا بد أن نؤكد أن هناك عوامل أساسية يجب توافرها في التلميذ قبل البدء في تعليمه لأي مهارة وإلا كان التلميذ سلبيا وتصبح عملية التعليم ضياعا للوقت والجهد وهذه العوامل هي :-

١. وجود دافع للتلميذ لأداء المهارة .
٢. أن تتناسب المهارة مع مستوى نضج التلميذ .
٣. أن يتوفر في التلميذ عناصر الأداء الحركي "أي توافر عناصر اللياقة البدنية " بحيث يفي لجسم بمتطلبات الحركة .
٤. أن يكون لدى التلميذ تجارب حركة سابقة تمكنه من استيعاب الحركة الجديدة .
٥. سلامة الحواس المستقبلة . مثل السمع والنظر واللمس والمسائل التيهي في الأذن الوسطي .

وسوف نتناول خطوات تعليم المهارات الحركية ، سنسترشد بوجهة نظر (كورت ما يتبل) وتقسيماته لمراحل التعليم الحركي ، وخطوات تعليم المهارات الحركية .

وذلك يتم وفق الخطوات التالية :-

١. الشرح .
٢. تقديم النموذج .
٣. الأداء الأولي للمهارة .
٤. الأداء الجيد للمهارة .
٥. الأداء الفائق للمهارة .

أولاً :الشرح :-

وهي الخطوة الأولى التي يلجأ إليها المدرس عند تعليم التلاميذ إحدى المهارات الحركية .

والغرض من هذه الخطوة هو إعطاء التلميذ فكرة عامة عن الحركة بصورة إجمالية مع لفت نظره إلى الأجزاء الرئيسية في الحركة والتي تؤثر على الأداء . ويقل إتباع هذه الخطوة كلما قل عمر التلاميذ حيث لا يدركون أهمية الشرح بل يعتمدون على حواسهم وليس على عقولهم في إدراك الأشياء .

ثانياً :تقديم النموذج :-

وهو أن يقدم المدرس نموذجاً للحركة التي يقوم بتدريسها ، فكلما قل سن التلاميذ كلما احتاجوا إلى مشاهدة النموذج .

والنموذج يمكن تقديمه بإحدى الطرق الآتية :-

١. أن يقوم المدرس بأداء الحركة على أن يكون الأداء صحيحا خاليا من الأخطاء وأن يقف بطريقة تظهر بوضوح خط سير الحركة وخط سير كل جزء من أجزاء الجسم .
٢. أن يلجأ المدرس إلى أحدى التلاميذ المهرة في هذه المهارة ليقدمها أمام زملائه .
٣. استخدام النماذج والصور المتحركة في تقديم النموذج .
٤. استخدام الفيلم السينمائي في عرض المهارة لأحد الأبطال .

5. استخدام الصور الثابتة والتي تشمل تطور أوضاع الجسم أثناء الأداء.
6. استخدام الدائرة التليفزيونية المغلقة في تسجيل ثم عرض المهارة على التلميذ.

ثالثاً: الأداء الأولي للمهارة :-

بعد أن تفهم التلميذ للمهارة يبدأ في محاولة أدائها وعلى المدرس أن يكون مدركا بأن التلميذ سوف يتعرض للمحاولة والخطأ أثناء المحاولة ، وكذلك يجب على المدرس أن كون يقظا ، وأن يقدم للتلميذ النصائح وتصحيح الأخطاء باستمرار وعقب كل محاولة يقوم بها التلميذ حتى لا تثبت المهارة بصورة خاطئة يصعب تصحيحها .

وفي هذه المرحلة تظهر الفروق الفردية بين التلاميذ بوضوح ، ولذا يستحسن تقسيم التلاميذ حسب قدراتهم الحركية .

رابعاً: الأداء الجيد للمهارة :-

وفي هذه المرحلة يكون التلميذ قد تخلص من الحركات الزائدة وتميز أدائه بالتوافق العضلي وأصبحت الحركة انسيابية والأداء بأقل جهد ممكن .

خامساً: الأداء الفائق للمهارة :-

وفي هذه المرحلة يثبت الأداء ويشعر التلميذ بأن أدائه أكثر تكاملا من حيث الشكل والعمل العضلي كما يتوافر أداء التلميذ للحركة الإيقاع الصحيح والانسيابية والنقل الحركي السليم .

وفي هذه المرحلة نقول أن التلميذ قد وصل إلى نضجه الحركي ، وكثيرا ما نرى بعض اللاعبين في هذه المرحلة لا تظهر لنا في درس التربية الرياضية كما أن هذا المستوى من الأداء ليس من مهمة المدرس ، فهو من اختصاص المسئولين عن إعداد الإبطال .

استعرضنا فيما سبق اشهر الطرق المستخدمة في مجال التربية الرياضية وعلى المدرس أن يكون مدركا لخصائص كل طريقة ، وأن يختار الطرق التي تتناسب مع الموقف التعليمي وطبيعة النشاط حتى ولو أراد أن يستحدث طريقة يشعر بأنها تتناسب مع مستوى التلاميذ وطبيعة وأن تحقق الغرض المطلوب **ولكن لا بد أن تتوفر فيها الشروط الآتية :.**

١. أن تكون المادة ونواحي الأنشطة وسيلة وليست غاية .
٢. أن تساعد على بناء الجسم وتقويم شخصيتة .
٣. أن تكون العلاقة بين الطريقة والغرض واضحة وأن تكون الطريقة وسيلة فعالة لتحقيق هذا الغرض .
٤. أن تتحدى القدرات الفعلية للتلاميذ .
٥. أن تراعى الفروق الفردية بين التلاميذ .
٦. أن تستغل دوافع التلاميذ للتعلم حتى يكون التلميذ ايجابيا أثناء عملية التعلم .

الفصل التاسع
برنامج التربية الرياضية بالمدرسة

- درس التربية الرياضية
- النشاط الداخلي
- النشاط الخارجي
- البرامج الخاصة

الفصل التاسع

برنامج التربية الرياضية بالمدرسة

أن برنامج التربية الرياضية لاى مرحلة تعليمية يشمل على المكونات التالية :

- دروس التربية الرياضية .
- النشاطات الداخلية .
- النشاطات الخارجية .
- البرامج الخاصة .

أولاً : دروس التربية الرياضية :

أن دروس التربية الرياضية تشكل حجر الزاوية في برنامج التربية الرياضية بالمدرسة وهى وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وتظهر فيها بوضوح خصائصه ومميزاته . إذ يستفيد منها ما لا يقل عن ٩٠٪ من تلاميذ المدرسة باعتبار أن حصصها مدرجة في الجدول الدارسى بواقع حصتين في الأسبوع ، وإن كانت الدراسات العلمية قد أثبتت أن درسين للتربية الرياضية أسبوعيا لا يفيان باحتياجات التلاميذ للحركة وللياقة البدنيه ، إذ أن أربعة دروس مقبولة كحد أدنى ، وإن كان تخصيص درسا يوميا هو الوضع المثالي لتلبية احتياجات التلاميذ.

المتطلبات الاجتماعية لدروس التربية الرياضية :

من منطلق الهدف الاسمى للتربية فى المجتمع والذى يسعى لتربية الفرد تربية متزنة ومتكاملة فإن التربية الرياضية يقع على كاهلها واجب تحقيق المتطلبات الاجتماعية التالية :

أولاً : ارتباط التربية البدنية والرياضية بأسلوب حياة الفرد .

ثانياً : الارتقاء بالمستوى الصحي .

ثالثاً : تطوير الأسس البدنية للدفاع عن الوطن .

رابعاً : تطوير المستويات الرياضية العالية .

والنقاط السابقة لا يمكن تحقيقها إلا بتضافر جهود جميع المؤسسات العامة في مجال التربية الرياضية والرياضة في الدولة في إطار تخطيط منظم .

أولاً : ارتباط التربية البدنية والرياضية بأسلوب حياة الفرد :

أن الممارسة الرياضية المنظمة هي إحدى المبادئ الأساسية في أسلوب حياة الفرد في المجتمعات المتطورة ، كما تعد بمثابة المحتوى الهام لاستثمار وقت الفراغ . فممارسة الفرد لأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة في درس التربية الرياضية يجعله يكتسب العديد من القدرات والمهارات والخبرات الرياضية التي تشكل فيما بعد هوايته الرياضية التي أحبها ويمارسها بصورة منتظمة ودائمة في وقت الفراغ . والتي تشكل أسلوب حياته اليومي .

ولأهمية وقت الفراغ في حياة الإنسان يجب إعطاء أهمية كبرى لأنشطة وقت الفراغ التي تتميز بتعددها وتنوعها وارتباطها بالسرور والمرح والمتعة ، وعلى ذلك يجب أن تحتل الأنشطة الرياضية الترويحية مراكز متقدمة من بين أنشطة وقت الفراغ حتى تصبح الممارسة الرياضية من المحتويات الأساسية في حياة الفرد .

ثانياً : الارتقاء بالمستوى الصحي :

يسعى المجتمع إلى الارتقاء بالمستوى الصحي العام لأفراد الشعب ووقايتهم من الأمراض ، لأن الإنسان هو محور اهتمام المجتمع فالإصابة المبكرة بالأمراض تمثل عبئا ثقيلا على كاهل الأفراد والمجتمع . فاعتلال الصحة لكثير من أفراد الشعب يعتبر من العوامل التي تجبر الدولة على تخصيص المزيد من الاعتمادات لعلاج المرض وشراء الأدوية المختلفة والإنفاق على غير القادرين على العمل والإنتاج وتسهم التربية الرياضية أسهاما واضحا للارتقاء بالصحة العامة للشعب والارتقاء بقدرتهم على الوقاية من الأمراض وبذلك تساعد الأطفال والشباب على اكتساب الحياة الصحية من خلال ممارستهم للعديد من ألوان النشاط الرياضي الذي يتناسب مع متطلبات نموهم . ومن ثم يمكن الحد من أصابتهم بالعديد من الأمراض وترددهم على المستشفيات والأطباء .

ثالثاً : تطوير الأسس البدنية للعمل والإنتاج :

ترتبط تنمية المجتمعات المتطورة ارتباطاً بالتقدم العلمي والتكنولوجي الذي ساعد بصورة واضحة على الحد من المغالاة في بذل الجهد البدنى المرهق وأسهم في إحلال الجهد الذهني والتفكير العقلي كوسيلة لإنجاز الأعمال والارتقاء بالإنتاج .

ومما لا شك فيه أن مثل هذه التغييرات تتطلب درجة عالية من الدقة والقدرة على التركيز والتفكير الابتكارى والأداء المبدع والرشاقة والمهارة وسرعة الاستجابة والتحمل وقدرة الإرادة ، وكل هذه الصفات هي التي تشكل الأسس الهامة للقدرة على العمل والإنتاج .

ويسهم درس التربية البدنية والنشاط الرياضي خارج الدرس والممارسة الرياضية في أوقات الفراغ في إكساب الأجهزة الحيوية لجسم الإنسان القدرة على التكيف للأعمال المختلفة ويعد الأجيال الناشئة من النواحي الوظيفية وكذلك يسهم في قدرتهم على الوقاية من أمراض العمل المختلفة ويساعد على تنمية العلاقات الإنسانية بين الأفراد . ويعمل على تكوين الاتجاهات الايجابية نحو العمل والإنتاج .

رابعاً : تطوير الأسس البدنية للدفاع عن الوطن :

ينبغي على المجتمعات المتطورة والمجتمعات النامية ، إيجاد كافة الوسائل المنظمة لحماية أنفسها ضد أي عدوان إستعمارى بغيض ، وهذا يعنى تدعيم القوى الدفاعية وأساليب التكنولوجيا الحديثة وتطوير القدرات والاستعدادات الدفاعية لجميع المواطنين ، ومن المسلم به أن الفرد السليم القادر يستطيع إنجاز كل

متطلبات الواجبات الدفاعية والقتالية ، ومن خلال الممارسة الايجابية للنشاط الرياضي يمكن تنمية مستوى العديد من الصفات البدنية والسمات النفسية التي تسهم في الارتقاء بالقدرة الدفاعية للمقاتلين .

صفات درس التربية الرياضية الناجح :

لدرس التربية الرياضية الناجح شروط وصفات يجب توافرها ،

ومن أهم هذه الشروط ما يلي :

أولاً : أن يكون للدرس غرض معروف يرمى إلى الوصول إليه .

ثانياً : أن يكون الدرس فى مجموعة وتفاصيله نموذجا صحيحا ، فمثلا :

١. أن يكون الملعب (أو المساحة التي يقدم فيها الدرس) نظيفا منظما خاليا من العوائق أي ممهد لا يوجد به حفرا أو مطبات .
٢. تكون أوجه النشاط بالدرس ملائمة لحالة الجو فلا تتضمن حركة ضئيلة في جو بارد أو حركة مجهدة عنيفة في جو شديد الحرارة .
٣. أن يتضمن الدرس الوانا من النشاط تدعوا إلى عمل التلاميذ دون ضغط أو إكراه خارجي . فهذا ضروري لصحة التلاميذ النفسية .
٤. ألا يكون بالدرس أوجه نشاط خطرة بالنسبة لمستوى المقدرة أو بالنسبة لمستوى السن .
٥. تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضي .
٦. يكون هناك نظام مناسب لخلع الملابس واستبدلها .
٧. يعتني المدرس بنظافة التلاميذ الشخصية ويعمل على خلق المواقف التي تدعوا إلى الاهتمام بالنظافة .

٨. يكون المدرس نفسه قدوة حسنة للغاية بصحته الشخصية ومظهره النظيف المناسب لما ينادى به .

ثالثاً : أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهتين النفسية والتربوية . فمثلاً :

١. تكون أوجه النشاط شيقة ومناسبة لسن التلاميذ .
٢. يحوى الدرس أنواعا من النشاط الحر التلقائي .
٣. يضمن الدرس أشراك كل طالب أطول مدة ممكنة من الحصة .
٤. يكون التلاميذ على معرفة معقولة بقوانين وطرق لعب الأنشطة المقدمة في الدرس.
٥. يكون بالدرس قدر كاف من التعاون والمنافسة .
٦. أن يتحدى القدرات العقلية للتلاميذ .
٧. يكون بالدرس فرص كافية لتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية .
٨. تكون أجزاء الدرس متكاملة وسلسة في تناسقها بمعنى أن التلاميذ يستطيعون الانتقال من جزء إلى أخر بأقل قدر ممكن من تعديل أماكن الأجهزة وانتقال المجموعات .
٩. يكون للدرس غرض خاص قريب يرمى إلى تحقيقه ويكون هذا الغرض جزءاً من أغراض الكبير للمنهاج كله .
١٠. يدرك التلاميذ الغرض من الدرس بوضوح .

رابعاً : أن يرمي الدرس إلى بث القيم والمعايير الاجتماعية في نفس التلاميذ :

فعلى المدرس أن يخلق المواقف التي يستغلها في تعليم وبث التقاليد والقيم الاجتماعية في النفوس مثل التعاون وحسن الخلق والتنافس الشريف واحترام القائد والشجاعة الأدبية .... إلخ .

خامساً : يجب مراعاة أسس العلوم الأساسية للتربية الرياضية :

مثل التشريح ووظائف الأعضاء وعلم النفس والعلوم الاجتماعية أثناء ممارسة أوجه النشاط بالدرس .

سادساً : أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة بالمدرسة . فمثلا :

١. تكون المساحة الموجودة كافية لأداء النشاط بحرية .
٢. تكون الأجهزة والأدوات كافية وفى حالة جيدة وسليمة .
٣. يكون سطح الملعب مناسباً لنوع النشاط الذي يمارسه التلاميذ .

سابعاً : عند تنفيذ الدرس يجب مراعاة الآتي :

١. أن يكون الجزء الأول من الدرس مبهجا ومرحا ويحقق الهدف منه .
٢. يبدأ الفصل العمل في الدرس بسرعة وبدون إضاعة وقت في الأعمال الإدارية .
٣. يسود العلم والنظام والطاعة .
٤. تكون أجزاء الدرس مرتبة بحيث تشمل التفكير والتقدم من درس لآخر مع تجنب شدة الإجهاد .

٥. تكون أجزاء الدرس مرتبة بحيث تشمل التفكير والتقدم من درس لآخر مع تجنب شدة الإجهاد .
٦. يجب التغيير في ترتيب الصالة أو الملعب وتغيير الأدوات من حين لأخر حتى لا يتسرب الملل إلى نفوس الطلبة .
٧. ليس من المحتم أن يؤدي التمرينات والتلاميذ في أماكنهم في التكوينات المعروفة بل يجب التغيير حتى لا يصبح العمل مملاً .
٨. يجب أن يعتاد التلاميذ العناية بالأدوات وأن يتدربوا على حملها ونقلها من مكان إلى أخر بسرعة واحتراس .

أغراض درس التربية الرياضية :

إن الهدف الرئيسي لدروس التربية البدنية الإسهام الفعال في تنمية الشخصية المتكاملة المتزنة التي تشكل قوام المجتمع المتطور، لذا ينبغي تحديد أهداف التربية البدنية وفقاً لمتطلبات المجتمع .

وينبثق عن أهداف التربية الرياضية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية الرياضية إلى محاولة تحقيقها ومنها :

١. **تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية :-**

والتي تشكل أساسا للتربية الفردية المؤهلة للاشتراك في الأنشطة البدنية المختلفة وأيضا التأهيل للحياة الكاملة وهي تعتمد في تطويرها وتنميتها على مرحلة النمو للفرد وقدراته والتي تهتم أيضا ضمن ما تهتم به على إيجاد نغمة عضلية ،

ومستوى عالي من الجد الدوري التنفسي هذا بالإضافة إلى عناصر اللياقة البدنية المختلفة من قوة - سرعة - رشاقة - مرونة - إلخ .

٢. **تنمية المهارات الحركية :-**

تعتبر المهارة الحركية العنصر الرئيسي في التربية الرياضية سواء كانت هذه المهارات أساسية لازمة لحياة الإنسان من مشى وجرى ووثب ورمي ولقف وتسلق وتعلق وزحف أو كانت مهارة تتعلق بأداء الأنشطة الرياضية والتي ستيتمتع الشخص من خلالها بممارسة هذه الألعاب .

ومن هنا فإن من ضمن أغراض التربية الرياضية تزويد التلاميذ بهذه المهارات والتي يمكن أن نجمل بعضها فيما يلي :

- امتلاك الفرد القدرة على الاشتراك في أنشطة مختلفة والتي يمكن أن يستمتع بها الشخص خلال مراحل حياته .
- تعلم بعض الخبرات في المهارات المختلفة في الجمباز والسباحة وألعاب القوي والمنازلات الألعاب الجماعية .

٣. **اكتساب المعارف والمعلومات الرياضية :-**

إن عمل المدرس لا يقتصر علي تنمية بدن التلميذ فقط ولكن على المدرس أن يخاطب عقل التلميذ ويحاول الارتقاء به وتنميته ، فالتربية الرياضية تهدف إلى تنمية كافة الجوانب العقلية و البدنية والنفسية والاجتماعية . ومنهاج التربية الرياضية يجب أن يحتوي على العديد من المعارف والمعلومات عن :

- ميكانيكية الجسم ووظائفه .

- النواحي التاريخية والتراث الرياضي .
- القوانين الخاصة بالألعاب المختلفة .
- معرفة بعض النواحي الخططية البسيطة للألعاب الفردية والجماعية .
- بعض المعلومات الخاصة بالنواحي الصحية .
- طرق تنظيم المباريات والمسابقات الرياضية .

٤. **تنمية الاتجاهات :-**

هذا هو الجانب الرابع الذي يجب أن يهدف لتحقيقه درس التربية الرياضية فيجب تنمية القيم والعادات التي توجد في المجتمع ومن أمثله هذه الاتجاهات ما يلي :-

- تنمية الفهم الواعي لأهمية النشاط الرياضي وأثره ف رفع مستوى اللياقة البدنية .
- إدراك أهمية التربية الرياضية كوسيلة نافعة لشغل أوقات الفراغ وإدراك أهمية الانتقال من العمل للراحة والاستمتاع بالأنشطة المختلفة .
- إدراك أهمية النشاط الرياضي كعلاج للكثير من مشكلات العصر .
- كما يجب على مدرس التربية الرياضية تنمية بعض لاتجاهات الايجابية نحو العناية بالصحة والأمان وأهمية الوقاية من الأمراض والبعد عن التدخين والعادات الضارة بالصحة .

٥. **الجوانب النفسية :-**

إن التربية الرياضية هدفها التنمية الشاملة المتكاملة لذلك فهي تعمل على تنمية الجوانب النفسية للتلاميذ من خلال إكساب التلاميذ بعض الصفات والعادات ومن أمثلتها :-

- زيادة دافعية التلاميذ نحو الممارسة والتدريب .
- تنمية الاعتماد على النفس وتحمل المسئولية .
- ضبط الانفعالات .
- التمسك بالروح الرياضية وعدم الخروج عنها .
- التنافس الشريف من أجل الفوز.
- تنمية عوامل الطموح الايجابي .

٦. **الجوانب الاجتماعية :-**

إن درس التربية الرياضية فرصة ومجالا واسعا لتنمية الجوانب الاجتماعية من خلال الأنشطة المختلفة لذلك يجب على المدرس أن يخلق جو للتعاون واحترام مشاعر الآخرين وتقدير ظروفهم وإكساب التلاميذ أصول ومبادئ التعاون مع الآخرين والتدريب على القيادة واحترام القانون والتعود على النظام والتكيف مع ظروف الحياة والقدرة على حل المشكلات وتقديم خدمات تطوعية للمجتمع من خلال النشاط الرياضي ، وهكذا في كل غرض من الأغراض السابقة يجب أن يسأل المدرس نفسه وأن يطور من طرق تدريسه لكي يحقق هذه الأغراض .

محتويات درس التربية الرياضية :

سبق أن تبين لنا أن درس التربية الرياضية هو حجر الأساس في برنامج التربية الرياضية المدرسي ، وأنه يشبه الجزء الذي يمثل أصغر جزء من المادة يحمل كل خصائصها ، فالدرس اليومي أن يكون غينته صغيرة من المناهج بمعنى أنه يجب أن يشتمل على أوجه النشاط المدرج بالمنهاج ، ولا يستلزم ذلك أن يمثل كل نشاط وضع بالمنهج في كل درس بل بالمقصود أن يظهر الدرس اليومي أن البرنامج به أوجه نشاط مختلفة ومتنوعة وأن يشتمل على عدد من هذه الألوان من النشاط تتناسب وطول مدة الدرس . كما ينبغي أن يرمي كل درس إلى تحقيق أكثر ما يمكن تحقيقة من الأغراض البعيدة للمنهاج ولكنها أغراض قريبة يمكن تحقيقها في الدرس وباستطراد هذه الأغراض من درس إلى آخر وبالتسلسل الطبيعي المنطقي يمكن تحقيق الأغراض البعيدة من المنهج .

ويحتوي الدرس اليومي على أوجه نشاط متعددة وتنظيما للعمل اصطلح على تقسيم الدرس اليومي إلى الأجزاء الآتية :

١) المقدم والأعمال الإدارية .

٢) الإعداد البدني .

٣) النشاط التعليمي - الرياضات الأساسية - الألعاب الجماعية .

٤) الختام .

التوزيع الزمني لأجزاء الدرس	
- ٥دقائق	المقدمة والأعمال الإدارية .
- ١٥دقائق	الأعداد البدني .
- ٢٠دقائق	النشاط التعليمي .
- ٥دقائق	النشاط الختامي .

وذلك وفق المنهاج المطور للتربية الرياضية للمراحل التعليمية المختلفة .

وسوف نتناول شرح هذه الأقسام بالتفصيل :-

أولاً : المقدمة والأعمال الإدارية :-

والغرض الأساسي من نشاط المقدمة الاحماء ويقصد ويقصد بالاحماء التدفئة العامة للجسم وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة تمهيدا للعمل المقبل الذي يقوم به الفرد في الأجزاء التالية .

وفي هذا الجزء يحقق المدرس العديد من الأغراض الأساسية ومنها :-

١. **الأغراض الادارية وتشمل :-**

أ- خلع الملابس وارتداء الزي الرياضي .

ب-الانتقال إلى الملعب .

ج- الاصطفاف وأخذ الغياب .

٢. **الأغراض التنظيمية وتشمل :-**

أ- إعداد الملعب والأدوات اللازمة للدرس .

ب-بث النظام في نفوس التلاميذ .

ج- كيفية تكوين التشكيلات المختلفة التي تستخدم في الدرس .

د- المحافظة على مواعيد الدرس .

٣. **الأغراض الفسيولوجية وتشمل :-**

أ- التهيئة لشاملة للعضلات وزيادة مطاطيتها لتجنب حدوث الإصابات نتيجة الجهد المفاجئ .

ب- تهيئة المفاصل وزيادة مرونتها .

ج- رفع الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .

د- تهيئة الجهاز العصبي لدى الفرد .

ه- تهيئة الجهاز التنفسي للوفاء لحاجة الجسم من الأكسجين .

٤. **الأغراض النفسية وتشمل :-**

أ- زيادة دافعية التلاميذ وإقبالهم على أجزاء الدرس الأخرى .

ب- إزالة التوتر والقلق لدى التلميذ بمجرد دخولة في دائرة النشاط .

ج- زيادة التشويق للممارسة الرياضية .

د- زيادة درجة التماسك بين أفراد الفصل وتنمية عوامل الولاء للجماعة الصغيرة والحرص على توفير عوامل الفوز بها .

محتويات الجزء التمهيدي :-

يمكن أن يحتوي الجزء التمهيدي على أنواع مختلفة من الأنشطة حتى يزيد من فاعلية الدرس ويزيد من إقبال التلاميذ . وهذه الأنشطة هي :-

١. الألعاب الصغيرة .
٢. جمباز الموانع .
٣. التمرينات الحرة البسيطة .
٤. تمرينات بالأدوات .
٥. تمرينات النظام .

وليس من الضروري أن تحتوي المقدمة على كل هذه الأنشطة ولكن من الممكن أن يختار المدرس ما يريد وأن ينوع في كل درس من هذه الأنشطة حتى لا يتسرب الملل ويفقد الدرس فاعليته .

ثانياً : الأعداد البدني :-

أن للتمرينات البدنية أهمية كبيرة بالنسبة للجسم ولا يمكن الاستغناء عنها لأثرها الواضح على شكل الجسم وقوامه ، والتمرينات البدنية ليست مجرد تغيير في أوضاع الجسم وحركات الأطراف بل هي من الأنشطة الحركية التي يجب أن تخضع لمبادئ العلوم المرتبطة بجسم الإنسان قبل التشريح الفسيولوجي أو حركية قبل علم الحركة والميكانيكا الحيوية . وهي ليست مظهر من مظاهر التربية الرياضية فحسب بل أنها تتعدى ذلك إلى محاولة تحقيق هدف أساسي من أهداف التربية الرياضية

وهي تنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية، وكذلك تطوير عناصر اللياقة البدنية بالدرس .

وبذلك يمكن تحديد هدف هذا الجزء من أجزاء درس التربية الرياضية في الآتي :-

المحافظة على سلامة القوام من الآثار الضارة الناتجة عن العادات الجسمية الخاطئة في الوقوف والمشي والجلوس ، أو قصور الحركة الناتجة عن المرض أو الملابس المعوقة لها ، ويعرف هذا النوع بالتمرينات البنائية والتعويضية

وتتكون من :-

- تمرينات ذراعين ومنكبين .
- تمرينات جذع ، ظهر ، بطن ، جانبين .
- تمرينات رجلين وقدمين .

ولا يشترط تنفيذ التمرينات السابقة في كل درس .... كما لا يشترط ترتيب محدد لتنفيذها .

معاونة الفرد لاكتساب مهارات الدرس ، حيث تدخل هذه العناصر (قوة- سرعة - المرونة - الرشاقة .... الخ) بدرجات متفاوتة في أداء المهارات الحركية والتقدم بها . ويعرف هذا النوع بالتمرينات الغرضية الخاصة .

العوامل التي يجب مراعاتها عند تدريس التمرينات :-

- ألا تؤثر في أجزاء الجسم المختلفة وخاصة المجموعات العضلية الكبيرة .
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في الدرس عدة مرات .

- إذا كانت حركات التمرين تدرب ناحية في الجسم (اليمني مثلا) وجب أن تتكرر عدة مرات بالمثل للناحية المقابلة (اليسرى) .
- ترتيب التمرينات بحيث تشمل أولا العضلات الكبيرة بالجسم ثم العضلات الصغيرة مع ملاحظة عدم ضياع الوقت .
- يجب مراعاة عامل الأمان والسلامة عند أداء التمرينات وذلك باختيار التشكيلات المناسبة والمسافات البدنية الملائمة لطبيعة التمرينات المختارة.
- أن تتناسب التمرينات مع المرحلة السنية المختارة لها .

إصلاح الأخطاء في التمرينات :-

- سرعة إصلاح الخطأ عقب الأداء مباشرة حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة.
- البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة ثم التدرج منها للأخطاء الفرعية .
- مواجهة الأداء الخاطىء بالأداء السليم ، وذلك بعرض النموذج الصحيح للتمرين أو الحركة مع عدم ذكر الخطأ حتى لا يثبت في ذاكرة التلميذ .
- محاولة الأداء في الجزء الخاص من التمرين الذي يشيع فيه الخطأ حتى يتم إصلاحه .
- تفادي إصلاح الأخطاء في الأوضاع الصعبة .

أساليب التقدم بالتمرينات (تصعيب التمرينات) :-

- المطالبة بالأداء السليم أي بدقة الأوضاع والحركات .

- تكرار التمرين لعدد أكبر من المرات .
- أداء التمرين لعدد أكبر أو الأقصى مدى .
- التغير في سرعة التمرين .
- التغير في الوضع الابتدائي للتمرين .
- إطالة ذراع الثقل في الرفع .
- الثبات في بعض الأوضاع الصعبة لمدة مناسبة .
- إضافة بعض المهام الحركية للتمرين لم تكن موجودة فيه .
- تضييق قاعدة الارتكاز.
- رفع قاعدة الارتكاز.

ثالثاً : النشاط التعليمي :-

هذا الجزء من الدرس هو الذي يكون النواة الثابتة التي يبني عليها الدرس كله ، بعد جزء الإعداد البدني ، وهو صلب الخطة الدراسية فهو يشمل الوحدة الدراسية وعلى ذلك يصبح الغرض الأكثر أهمية في تحقيق الأهداف التعليمية والتطبيقية لمهارات الأنشطة المختلفة بالمنهاج المدرسي .

وتكون مدة هذه الفترة عشرون دقيقة مقسمة على جزئين :-

أ- جزء الرياضيات الأساسية ١٠دقائق .

ب- جزء الألعاب الجماعية ١٠دقائق .

أ- **الرياضات الأساسية :-**

وتشمل الرياضات الأساسية على (ألعاب القوى - جمباز) ويستمر تدريس كل منهما ثلاث شهور متتابعة .

ب- **الألعاب الجماعية :-**

وتشمل على (كرة القدم - الكرة الطائرة - كرة السلة - كرة اليد) ويستمر تدريس كل نشاط من هذه الأنشطة لمدة وحدة دراسية أي شهر ونصف .

والمدرس في هذا يجب أن يلتزم بما جاء في المنهاج المطور بأن يقوم بتدريس مهارة من مهارات الرياضات الأساسية بجانب مهارة من مهارات الألعاب الجماعية ، وكل منها ١٠ دقائق داخل الجزء المخصص لذلك وهو الجزء التعليمي .

ولأي مهارة من المهارات التي يتناولها المدرس في درسه خطوات تعليمية متدرجة يجب على المدرس دراستها جيدا والرجوع إلى الكتب المتخصصة في تدريس هذه المهارات حتى يقدمها للتلميذ متبعا في ذلك الخطوات الآتية :-

- يبدأ بتقديم المهارة عن طريق الشرح أو الأفلام أو الصور .
- يتم عرض المهارة عن طريق الأداء العلمي (النموذج) سواء بنفسه أو أحد التلاميذ .
- يعطي الفرصة للتلاميذ لأداء المهارة بصورة متدرجة في الصعوبة .
- مراعاة اكتشاف الأخطاء و إصلاحها أول بأول .

مع ملاحظة اختيار التشكيل المناسب أثناء شرح المهارة وتقديم النموذج لها، بحيث يتمكنون من رؤية النموذج وسماع الشرح دون أي عائق .

رابعاً : الجزء الختامي :-

والغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسيا وعضويا والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية وتهيئة الفصل للرجوع إلى حجرة الدراسة .

وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة بطيئة التوقيت هادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس والدورة الدموية ، كما يستغل أيضا هذا الجزء في تنمية الثورة المعرفية الرياضية لدى التلاميذ لتحقيق الهدف المعرفي في هذا الدرس .

وتستغرق هذه الفترة ٥ دقائق عادة في الدرس العادي .

النشاط الداخلي :-

كما أوضحنا سابقا أن درس التربية الرياضية لا يستطيع أن يتيح فرصا متسعة للتلاميذ لممارسة النشاطات الرياضية بما يشبع لهم احتياجاتهم من خلال الدرس، فهناك مكونات للدرس يستلزم تعليمها وتدريسها للتلاميذ مما يجعل للدرس طابعا تعليميا يحول دون إشباع احتياجات التلاميذ .

إلا أن النشاطات الداخلية تتيح الفرصة لما لا يقل عن ٤٠٪ من التلاميذ لممارسة ألوان النشاط الرياضي الذي يحبونه ، وبذلك تعوض النشاطات الداخلية نواحي القصور في الدرس .

وعلى ذلك يمكن تعريف النشاط الداخلي بأنه " ذلك النشاط الذي ينظمه ويشرف على تنفيذه مدرسو التربية الرياضية ، في أوقات أخرى غير أوقات الدرس ليشترك فيه التلاميذ الذين يدرسون في مدرستهم داخل نطاق المدرسة .

بمعنى أن هذا النشاط يسمح باشتراك التلاميذ في ألوان متعددة من النشاط عن رغبة نابعة من الذات . فيختار كل تلميذ النشاط المناسب له من حيث قدراته وحاجاته وميوله ، ويقبل على ممارسته ، مما يهيئ له الفرصة للإفادة من النشاط أكبر فائدة ممكنه ، وذلك لأن الممارسة الفعلية النشاط مع حرية الاختيار والتوجيه المناسب تساعد على التعلم الجيد وعلى النمو المتكامل للتلاميذ .

ولكي يستطيع النشاط الداخلي تحقيق الأهداف المرجوة منه ،

فإنه يجب مراعاة الأسس الآتية :

- تنويع ألوان النشاط .
- أن يتلائم النشاط مع الأمكانات المتاحة .
- مراعاة عدد التلاميذ وعدد المدرسين والمشرفين الذين سوف يشتركون على تنفيذ البرامج .
- تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متجانسة .
- العمل على اشتراك التلاميذ في تخطيط الملاعب وإجراء قرعة المباريات والمسابقات والقيام بالتحكيم وتسجيل النتائج .
- تحديد أنسب الطرق في تنظيم المباريات والمسابقات والتي تتناسب مع الوقت المخصص لإدارة هذا النشاط .
- وضع حوافز لاستثارة دوافع التلاميذ للاشتراك في أوجه النشاط .

ويمكن تعريف النشاط الخارجي :-

بأنه هو ذلك الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه مع هيئات أخرى بتنظيم مسابقات ومباريات تشترك فيها الفرق الرياضية للمدرسة ، والتي تتكون من أفضل العناصر من التلاميذ الذين برزوا خلال النشاط الداخلي .

ويوجه هذا النشاط عناية خاصة إلى التلاميذ المتفوقين في مختلف النشاطات الرياضية ، إذ يسمح لكل تلميذ بإشباع نواحي تفوقه ورفع مستوى قدراته الحركية والبدنية إلى أقصى حد ممكن وذلك من خلال التدريب مع الفرق الرياضية التي يشرف عليها مدرسو التربية الرياضية بالمدرسة .

ولكي تتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي ، فإنه يجب مراعاة بعض الأسس في إعداده .

ومن أهم هذه الأسس ما يلي :-

- مراعاة المرحلة السنية للتلاميذ عند اختيار الفرق الرياضية لاختلاف الخصائص البدنية والقدرات الخاصة التي يعتمد عليها كل نشاط .
- مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء .
- مراعاة اختيار التلاميذ الموهوبين في النشاط الرياضي لثقل هذه الموهبة ولدفعهم إلى الممارسة المنظمة .
- الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب عن التحصيل الدراسي .

- الاهتمام بتوفير الامكانات اللازمة لنجاح النشاط .
- العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة ، وعدم الاقتصار على نوع واحد أو نوعين من النشاط .
- الاهتمام بضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقانون وللروح الرياضية وللقيم التربوية .
- تخصيص جوائز للفائزين ، ولأحسن فريق مهزوم ، ولأحسن لاعب في الأخلاق .

البرامج الخاصة :-

كما يوجد تلاميذ المدرسة الموهوبين ذوي القدرات والمهارات وذات المستوى الطيب والمرتفع ، ويوجد أيضاً على الطرف النقيض تلاميذ متخلفين أو معاقين من أصحاب العاهات أو ممن تقل مقدرتهم البدنية أو العقلية أو النفسية عن الحدود الطبيعية ، ولاعتبارات اجتماعية - نفسية - اقتصادية ينبغي الاهتمام بهذه الفئات من التلاميذ .

ويقصد بالفرد المعاق :-

" هو الفرد المصاب بضعف أو قصور يحد فعلاً من قيامه بنشاط أو أكثر من الأنشطة الحياتية ، وله درجة يمكن ملاحظتها في هذا القصور أو الضعف " .

ويمكن تصنيف الإعاقة كما يلي :-

- الإعاقة العقلية .
- الإعاقة السمعية .
- الإعاقة البصرية .
- الإعاقة الحركية .

- الإعاقة المتعددة (التي تجمع بين نوعين أو أكثر مما سبق) .

ويطلق على برامج التربية الرياضية الخاصة بالتلاميذ المعاقين مصطلح (البرامج المعدلة) .

وتعرفها الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص بأنها "البرنامج المتنوع للنمو من خلال الألعاب والأنشطة الرياضية ، والأنشطة الإيقاعية لتناسب ميول وقدرات الأطفال ممن لديهم نقص في القدرات أو الاستقطاعات ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة البرنامج العام للتربية البدنية " . وقد أوضحت الدراسات أن احتياجات الفرد المعاق لا تختلف عن احتياجات الفرد العادي ولذلك تصمم البرامج المعدلة لهؤلاء التلاميذ في ضوء تصنيفات الإعاقة التي سبق ذكرها .

المنهج المطور والمقرر بمراحل التعليم في المدارس المصرية

اتبعت وزارة التربية والتعليم المصرية مؤخرا نظام تحديد مقررات محددة لسنوات التعليم المتعددة بالنسبة لمادة التربية الرياضية باعتبارها مادة أساسية ، وتجري بعض المحاولات لكي تصبح مادة نجاح ورسوب أو تضاف للمجموع على الأقل وتعتبر ذلك خطوة في هذا السبيل . وقد وضعت هذه المقررات تحت مسمى "المنهج المطور" والجدير بالذكر أن هذه المقررات يتناولها الكثير من الباحثين والعلماء والمسئولين في الوزارة بالبحث والتدقيق خاصة وأن مصرنا العربية في هذه الآونة تعمل على ما يسمى بتحديث التعليم . وحينما يخرج الطلاب إلى المدارس في التربية العملية أو بعد التخرج سيجابهوا هذه المقررات أو غيرها وعليهم العمل بمقتضاها ولا تعارض في ذلك مع ما درسوه في كليات التربية الرياضية التي تحرص على تدريس الأسس بصرف النظر عن برامج بعينها قد تتغير أو يتم تدريسها لنماذج فقط .

وفي هذا الصدد نعرض خلاصة جهد عملي قام به أحد الباحثين وذلك في رسالته للماجستير والتي خرج فيها .

بالتوصيات التالية :-

١) ضرورة العمل على إدخال بعض التعديلات في جزء الإعداد البدني في المنهاج المطور كأن يستمر تدريس عناصر اللياقة البدنية الأساسية وهي

العناصر قيد البحث طوال العام الدراسي ، على أن تقسم بقية العناصر إلى مجموعتين كل مجموعة تدرس لمدة نصف عام دراسي فقط .

٢) يقترح تمشياً مع التأكيد على ايجابية المعلم وحتى لا يكون دورة تنفيذياً فقط أن توضع برامج ومقررات مادة التربية الرياضية في المرحلة الإعدادية بحيث يشتمل الدرس على الجوانب الايجابية في كل من منهجي التربية الرياضية (المطور والقديم) كأن يتضمن جزئي الرياضات الأساسية والألعاب الجماعية في المنهاج المطور وجزء التمرينات بنظامها التشكيلي في المنهاج القديم .

٣) ضرورة إبراز دور المدرس أثناء تنفيذ جميع أجزاء المنهج المطور حتى ينتقل أثر التعلم إلى التلميذ بصورة أكثر دقة .

٤) ضرورة عمل دورات تدريبية للمدرسين القائمين على تنفيذ المنهاج المطور لشرح أجزاء المنهاج ووضع الخطوط العريضة لكيفية تنفيذ هذه الأجزاء في ظل الامكانيات والظروف المتاحة في مدارسنا حالياً .

٥) ضرورة توفير كافة الأدوات والأجهزة اللازمة لحسن تنفيذ جزء الإعداد البدني في المنهاج المطور ، نظراً لما تتطلبه معظم أجزاء المنهاج من أدوات وأجهزة ليست متوفرة في معظم مدارسنا حالياً .

٦) ضرورة جعل مادة التربية الرياضية مادة نجاح ورسوب في جميع المراحل الدراسية حتى تأخذ التربية الرياضية أهميتها الطبيعية بين المواد الدراسية المختلفة .

٧) ضـرورة اهتمـام المسـئولين عـن التربيـة الرياضـية المدرسـية بالأنشـطة الخارجية حيث أنها المكمل الرئيسي لاكتساب اللياقة البدنية إلى جانب الدرس .

٨) ضرورة توفير الأفنية والملاعب عند إنشاء المدارس الجديدة وعدم إقامة المباني والفصول فوق أبنية وملاعب المدارس القديمة .

الفصل العاشر
تنظيم درس التربية الرياضية

- أهمية تنظيم درس التربية الرياضية .
- التشكيلات في الدرس .
- أساليب الأداء المناسب للدرس .

الفصل العاشر

تنظيم درس التربية الرياضة

أهمية تنظيم درس التربية الرياضية :-

تعتبر العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية هامة جداً لنجاح الدرس . فالدرس المنظم تنظيماً جيداً لا يساعد فقط على تأكيد النجاح ولكنه يضفي إيجابية على جو الدرس ككل وعلى العلاقة بين المدرس والتلميذ وكذلك على العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض . وعلى العكس من ذلك إذ لم تبذل عناية خاصة بتنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ، ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وإنفاق المزيد من الوقت عند الأداء .

فالتنظيم الجيد للدرس يسهم في اكتساب التلاميذ القدرة على معايشة الدرس وفهمه ، وتعديل سلوكهم بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها . ويتحدد تنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية بالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية للتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية .

وكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية وكذلك جميع الطرق تتطلب في نفس الوقت أسس تنظيمية ، ولذا ينبغي مرعاة أن جميع إجراءات عملية التدريس لا يمكن تحقيقها إلا في أطار تنظيمي محدد . والتي تتضمن أساساً الأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة للتلاميذ ، والتغيير الدائم للأماكن ، والانتشار

المكاني بالفصل ، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات ، وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة .

وساعة الدرس (الحصة) هي التي تكون الشكل الأساسي أو حجر الزاوية لدرس التربية البدنية ، ولضمان حسن تشكيل الدرس (الحصة) يتطلب الأمر مراعاة إجراءات تنظيمية تمهيدية متعددة مثل : الانتقال إلى مكان الدرس ، خلع الملابس ، تجهيز الأدوات ، واجبات معينة لبعض التلاميذ .... إلخ .

وتحتل عملية تنظيم الأداء مركزاً هاماً وتتضمن تقسيم التلاميذ وطريقة اتخاذهم لأماكنهم وكذلك الأنواع المختلفة لترتيب اصطفاف التلاميذ حتى يمكن ضمان سهولة وانسيابية واقتصادية الأداء الحركي للتلاميذ .

تقسيم التلاميذ في درس التربية البدنية :-

إن موضوع تقسيم تلاميذ الفصل إلى جماعات أو أقسام في درس التربية الرياضية يعتبر من الموضوعات ذات الأهمية في منهاج التربية الرياضية .

فهو يشكل عاملاً من عوامل ضمان تحقيق أحسن النتائج من ناحية درجة تقبل التلاميذ لنشاط ، ودرجة اشتراكهم في المسئولية وقلة الإصابات ، والتجانس الذي يؤدي إلى حسن سير المنافسات ومراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ .

العوامل التي يتم تقسيم التلاميذ على أساسها :-

عند التفكير في تقسيم التلاميذ إلى أقسام في الدرس يقصد تحقيق الأهداف السابق ذكرها نجدنا أمام العديد من العوامل والاعتبارات التي تتمشى مع المنطق التربوي السليم والتي يمكن أن تأخذ بها أو منها لإجراء التقسيم المطلوب .

ومن أهم هذه العوامل ما يأتي :-

١. الكشف الطبي .
٢. السن .
٣. الطول والوزن .
٤. اللياقة البدنية والمهارات الحركية .
٥. الميول الرياضية .
٦. بعض العوامل الاجتماعية .

أولاً : الكشف الطبي :-

إن الكشف الطبي على التلاميذ يمكن أن يصنفهم إلى ثلاث مستويات مختلفة:-

أ- مستوى يضم الذين يمكنهم الاندماج في المناهج المقررة .

ب- مستوى يضم الذين تكون حركتهم مفيدة لأي مقدمات جسمية أو صحية .

ج- مستوى يضم الذين يمكنهم الاندماج في أي نشاط بدني تحتوي المناهج المقررة ولقد تبين من نتائج الكشف الطبي بالمدارس أن معظم التلاميذ يمكنهم الاندماج في مناهج التربية الرياضية المقررة .

أما بالنسبة للمستوى الثاني (مقيدو الحركة) فإنه من اللازم استكمال تقسيمهم إلى مستويات مختلفة . فبعضهم حركتهم مقيدة فقط بالنسبة لأنشطة معينة بينما يمكنهم الاندماج في أنشطة أخرى .

ثانياً : السن :-

يدخل السن كأساس في موضوع تقسيم التلاميذ بالنسبة للتقسيم الأكاديمي بالمدرسة . فإذا أردنا الأخذ به عند تقسيم التلاميذ لدرس التربية الرياضية فيجب

أن تتناوله بمرونة حيث أن قرارات التلاميذ يمكن أن تتفاوت في السن الواحد تفاوتا ملحوظا فمثلا قد نجد طفل في سن الرابعة عشر يفوق في قدراته الحركية زميل له في نفس سن أو أكبر منه ذلك وجد أن أنسب أسلوب للأخذ بعامل السن كوسيلة لتقسيم التلاميذ في درس الرياضية هو السماح بالتداخل في مجال سنتين من الحد المقرر بمعنى أن تكون المجموعة ممن يتراوح سنهم ما بين عشرة واثنتا عشرة سنة مثلا .

ثالثاً : الطول والوزن :-

إن التقسيم بالنسبة لعاملي الطول والوزن له أهمية وفائدة كبرى في مراحل التعليم المختلفة فهو يفيد بصفة خاصة عند إجراء الاختبارات وعند التصنيف للمنازلات كالملاكمة والمصارعة وكذلك يمكن أن يفيد عند محاولة تكوين مجموعة متجانسة من التلاميذ بقصد الاشتراك في نشاط طويل الأمد نوعا .

رابعاً : اللياقة البدنية والمهارة الحركية :-

كثير ما تقابلنا بعض الصعوبات عند محاولة تقسيم التلاميذ إلى جماعات على حسب قدراتهم الحركية ومهارتهم ، وغالبا ما نجد فروقا فردية واضحة بين التلاميذ خاصة وأن أوجه النشاط مختلفة ومتعددة .

فمثلا قد نجد بعضهم عنده اللياقة والمهارة للعبة المصارعة بينما ليس لديه المؤهلات المناسبة للعدو في ألعاب القوى ، ومن تكون عنده مهارة في كرة السلة قد يجهل السباحة جهلا تاما إلا أن ذلك لا يمنعنا من الأخذ بنظرية التقسيم حسب

اللياقة البدنية والمهارات الحركية حيث يمكن تصنيف التلاميذ إلى جماعات تبعا لمهارات وقدرات محددة مستمدة من واقع المناهج المقررة ، توضع اختياراتها بمعرفة المدرس .

وعند تقسيم التلاميذ حسب المهارات واللياقة يقابله التساؤل الآتي :-

س: هل نضع التلاميذ المتقدمين في مجموعة واحدة والمتوسط في ثانية والمتأخرين في ثالثة ؟ والذين يؤدون هذا يقولون أن المنافسة بين جماعات متكافئة القوى يؤدي إلى التقليل من الإصابات وإلى اكتساب المنفعة أثناء اللعب .

وهناك رأي أخر يقول أن المجموعة الواحدة يجب أن تتكون من أفراد من كل فئة حتى يتمكن الفرد الضعيف والمتوسط من رفع مستواه عن طريق بذل الجهد ليجاري الأفراد المتقدمين بشرط أن يكون المجموعات المنوعة المتنافسة متكافئة .

خامساً : الميول الرياضة :-

يمكن تقسيم الفصل إلى جماعات للنشاط حسب ميولهم الرياضية وتتبع هذه لطريقة في حالة ممارسة أنشطة متنوعة في وقت واحد على أساس قاعدة الاختبار من جانب التلاميذ وتناسب هذه الطريقة الدروس ذات الهدف الترويجي كذلك فصول السنة النهائية من مراحل التعليم الثانوي وفترات النشاط الرياضي بالجامعات والمعاهد العليا .

سادساً : بعض العوامل الاجتماعية :-

قد يتم تقسيم الجماعات في الفصل حسب الميول الشخصية والصداقات القائمة بين الأفراد على أن العمل يكون أكثر أنتاجا إذا كانت الجماعة مكونة من أفراد يرغبون أن يكونوا معا . ومع ذلك فإن تكوين مثل هذه الجماعات باستمرار قد يحول دون اتساع دائرة الصداقات بين التلاميذ بعضهم ببعض وليس من الحكمة أن تتضح باستخدام أسلوب معين من أساليب تقسيم التلاميذ للمدارس على أساس أنه الأفضل حيث أن أي طريقة من هذه الطرق قد تكون الأنسب لموقع معين .

وقد يستخدم المدرس طريقة مركبة تجمع مزايا أكثر من طريقة في وقت واحد، فالأمر كله متروك لظروف وملابسات الموقف نفسه .

أنواع تقسيم التلاميذ :-

أثناء درس التربية البدنية يحدث العديد من التبديل والتغير بين أنواع التقسيمات الرئيسية والفرعية للتلاميذ ، وترجع أهمية هذا التبادل والتغيير في التقسيم في محاولة تهيئة أحسن الظروف لتحقيق الواجبات التربوية والتعليمية . ووجهة النظر التنظمية لتقسيم التلاميذ تراعي إمكانية تشكيل عملية الأداء بصورة فردية ، مع مراعاة الحالة التربوية والتعليمية للتلاميذ . فالتقسيم الهادف للتلاميذ يحقق إمكانيات متعددة لتشكيل حمل التدريب بصور مختلفة ومتنوعة وتقسيم

التلاميذ لا يعني إطلاقا حل رابطة التلاميذ ولكن يعني بالدرجة الأولى التقسيم الوقتي الضروري لهدف معين .

ومن بين أهم أنواع التقسيمات ما يلي :-

أ- مجموعات الأقسام .

ب- مجموعات طبقا للمستوى .

ج- مجموعات متغيرة طبقا للمستوى .

د- تقسيم للفرق .

هـ- تقسيم زوجي (كل اثنين معا) .

و- تقسيم فردي (كل تلميذ بمفرده) .

ز- الفصل كله كمجموعة واحدة .

جدول يوضح الأنواع الأساسية لتنظيم درس التربية البدنية

أنواع تقسيم التلاميذ	أنواع التشكيلات	تشكيلات نظامية (النظام)
- الفصل ككل . - مجموعات (أقسام) - مجموعات طبقا للمستوى - مجموعات متغير طبقا للمستوى - فرق . - زوجي (كل اثنين معا) - فردي (كل تلميذ بمفرده) - الفصل كله كمجموعة واحدة .	أ- تشكيلات مترابطة: الصف القاطرة الصفين متقابلين الدائرة نصف الدائرة المربع المثلث البلوك ب- تشكيلات غير مترابطة الوقوف الحر بصورة فردية الوقوف الحر بصورة جماعية	- تشكيلات للتقدم والمشي . - أوضاع أساسية . - النظر لليمين أو اليسار . يمين / يسار . انظر - العد . - تغيير التشكيل في المكان - تغيير التشكيل من الحركة.
أساليب الأداء	- الأداء في صفوف (أداء مواجه) - الأداء في مجموعات (أقسام) متوازنة أو مع تبادل المجموعات . - الأداء في مجموعات (أقسام) باستخدام الواجبات الإضافية . - الأداء في محطات . - الأداء الدائري .	

أ- **المجموعات (الأقسام) :-**

أكثر الأنواع المستخدمة في تقسيم التلاميذ هي المجموعات (الأقسام) وتتكون المجموعة أو القسم من وحدة من التلاميذ ثابتة من فترة طويلة نسبيا تبعا لوجهات النظر التربوية . وقد يقسم الفصل من ٣- ٥ أقسام تبعا لحجم الفصل على ألا تقل المجموعة (القسم) عن ستة تلاميذ ولا تزيد عن عشرة . والتقسيم لمجموعات أو أقسام نجده في جميع الأنشطة الرياضية وبداية استخدامه في أنشطة ألعاب القوى والتمرينات والألعاب الرياضية المختلفة والسباحة . وتقسيم الفصل إلى مجموعات أو أقسام لا تظهر أهمية فقط بالنسبة للتنظيم ولكنه أيضاً يعتبر وسيلة للتأثير التربوي الهادف .

ومن بين أهم هذا النوع ما يلي :-

- إمكانية التعامل كمجموعة والتي في إطارها يمكن التدريب على القيادة والتبعية .
- يمكن تنفيذ وإجراء إشكال متعددة من المنافسات في تكوين الدرس .
- يسمح للتلاميذ بالأداء في مجموعات باستخدام أو بدون استخدام واجبات إضافية وكذلك الأداء الدائري أو الأداء في محطات .

وعند تقسيم الفصل إلى مجموعات (أقسام) يجب ملاحظة العديد من وجهات النظر التربوية ومن أمثلة ذلك ما يلي : المستوى الوظيفي ، المستوى الهادف ، المستوى التربوي وكذلك الجنس والنمط الجسمي والطول والوزن بالإضافة

إلى الإمكانات المادية كمساحة مكان اللعب أو صالة التمرينات والأدوات كما ينبغي مراعاة العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ بعضهم والبعض الآخر.

ب- مجموعات طبقا للمستوى :-

من بين أهم مساوئ تقسيم الفصل إلى مجموعات (أقسام) عدم مراعاة الفروق الفردية الوظيفية (الخاصة) بمستوى القدرات أو الصفات البدنية) والفروق الفردية في مستوى الأداء. ويمكن التغلب على ذلك بعمل مجموعات (أقسام) طبقا للمستويات.

ومن بين أهم مزايا هذا النوع ما يلي :-

- يمكن اختيار الحمل المناسب لمجموعة (قسم) بحيث يتناسب مع حالة كل تلميذ على حده.
- يمكن اختيار نوع الأداء في كل مجموعة (قسم) بصورة تتناسب مع مستوى جميع التلاميذ في المجموعة المعينة.
- مراعاة احتياجات التلاميذ الذين يتميزون بالمستوى العالي وكذلك التلاميذ الذين يتميزون بالأداء المتواضع الضعيف.
- يمكن حفز التلاميذ في كل مجموعة (قسم) على محاول سرعة التقدم للمستويات الأفضل.
- يعد في حد ذاته وسيلة تربوية لأن التلاميذ الذين يتميزون بضعف المستوى يكون لديهم الفرصة.

في ملاحظة أداء المجموعة التي تتكون من التلاميذ ذو المستوى الأفضل في الأداء ومن ناحية أخرى فإن خبرات النجاح لدى المجموعة التي تتميز بضعف المستوى تظهر بصورة واضحة وبالتالي تزداد درجة الواقعية لديهم نحو الأداء . كما أنه في نفس الوقت يمكن وضع متطلبات عالية بالنسبة للأداء لمجموعة التلاميذ ذو الأداء الأفضل .

ج- **مجموعات متغيرة طبقا للمستوى :-**

إن المجموعة الواحدة من التلاميذ قد لا تكون دائما على نفس المستوى فى جميع الأنشطة الرياضية التى يتضمنها المنهج الدراسى .

لذا يمكن تعديل طريقة التقسيم إلى مجموعات طبقا للمستوى أو تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متغيرة طبقا للمستوى فى كل نشاط رياضى على حدة .

أى أنه يمكن تقسيم التلاميذ إلى مجموعات طبقا للمستوى عند أداء نشاط حركات الجمباز ، ثم يتغير تشكيل هذه المجموعات بعد فترة معينة إلى مجموعات طبقا للمستوى فى أداء بعض مهارات كرة السلة ثم يتغير التشكيل إلى مجموعات طبقا لمستوى قدراتهم البدنية فى صفات بدنية معينة كالتوازن أو القوة العضلية مثلا . وفى ضوء هذه الإجراءات يمكن المحافظة على مبدأ صعود وهبوط كل تلميذ إلى المجموعة الأحسن مستوى أو الأقل مستوى فى نوع النشاط الرياضى الممارس أثناء الدرس .

وبصفة عامة يفضل أولا تقسيم الفصل إلى مجموعات ثم بعد ذلك يمكن تقسيمه إلى مجموعات طبقا للمستوى ثم بعد ذلك يمكن تقسيمه إلى مجموعات

متنوعة طبقا للمستوى فى كل نشاط على حدة . وهذا يتطلب ضرورة الاعداد الجيد للدرس فمن المهم أن لا يصطبغ الدرس بطريقة تقسيم واحدة فقط .

وعند استخدام طرق المجموعات الثلاثة السابق ذكرها ينبغى مراعاة نوعية التلميذ الذى يقود الجماعة .

ومن بين أهم المتطلبات التى ينبغى توافرها فى قائد الجماعة ما يلى :

- أن يتسم بخصائص أو سمات خلقية طيبة .
- أن يتميز بمستوى رياضى جيد .
- القدرة على أداء نماذج حركية بصورة صحيحة والقدرة على تصحيح أخطاء الأداء .
- احترام الآخرين له والقدرة على التأثير فى الجماعة .
- الإلمام بأهم المصطلحات المستخدمة فى درس التربية البدنية والنداءات اللازمة للأداء .
- القدرة على مساعدة أو سند الزملاء .
- القدرة على الملاحظة والحكم .
- القدرة على الاستماع لأوامر المدرس وإعادة توجيهها بصورة صحيحة للتلاميذ .

ومن الأهمية بمكان إعداد وتدريب قادة المجموعات فى إطار النشاط الرياضى خارج الدرس ، كما ننصح بإجراء حوار سريع مع قادة المجموعات قبل وبعد الدرس . ومن بين أهم الوسائل التى استخدمت بنجاح فى البيئات الأجنبية

أعطاء كل قائد جماعة بيان مكتوب يتضمن الواجبات الملقاة عليه فيما يتعلق بمادة الدرس وترتيب الأجهزة والأدوات وطريقة المساعدة وتقسيم الوقت وأنواع التمرينات والأنشطة وطريقة الأداء وذلك قبل بداية الدرس . وإذا نجحنا فى إدخال هذا الأسلوب فى مدارسنا فإننا نكون بذلك قد قطعنا شوطا طويلا للارتقاء بالعملية التربوية لدرس التربية البدنية .

وينبغى أن يكون لكل قائد مجموعة نائب وبذلك يصبح لكل مجموعة تلميذين مساعدين للمدرس ويتلقى نائب المجموعة تعليماته من قائد المجموعة وأحيانا يأخذ نائب المجموعة مسئوليات القائد مؤقتا ويمكن إجراء تبديل رؤساء المجموعات ونوابهم من وقت لآخر وبعد فترة كافية .

وهذا الإجراء ضرورى وخاصة بالنسبة لمجموعات المستوى إذ يجب النظر إلى قيادة إحدى المجموعات ذات المستوى الضعيف بواسطة تلميذ مرتفع المستوى على أنه تكليف هام وليس على أنه عقوبة وبذلك فإن التقسيم إلى مجموعات يتيح الفرص المتعددة لتوزيع الواجبات المختلفة على التلاميذ . والأداء الشائع عند تقسيم الفصل إلى مجموعات يتأسس على الأداء المستقل نسبيا لكل مجموعة فى ضوء التعليمات والأوامر المعطاة من المدرس مع مراعاة أن أداء كل تلميذ لابد أن يرتبط بالمساعدات الايجابية وتصحيح الاخطاء .

د. تقسيم للفرق :

عند تشكيل أنواع مختلفة من المنافسات الرياضية يمكن تقسيم الفصل إلى فرق . وهذا التقسيم يكون فى ضوء قوة المستوى (أى التقسيم إلى فرق متعادلة

المستوى تقريبا) ، وغالبا ما نجد تقسيم الفصل إلى فرق فى أنشطة الالعاب الرياضية وكذلك فى العديد من الالعاب الصغيرة ، بالاضافة إلى الاقتصاد فى الوقت وإلى القيمة - التربوية - الاجتماعية التى تتضمن التشكيل المبكر لفرق جماعة ثابتة . وفى بعض الاحيان يمكن اعتبار المجموعات أو الاقسام على أنها فرق ، ويكون لكل فريق رئيس (كابتن) مثله فى ذلك مثل قائد المجموعة ويمكن تغييره من فترة لأخرى وأن يكون لكل رئيس نائبا .

هـ تقسيم زوجى :

من التقسيمات الشائعة والمحببة إلى التلاميذ التقسيم إلى أزواج (كل تلميذين معا) ، فى هذا النوع من التقسيم يمكن للزميل أن يقوم بمساعدة الزميل الآخر بسنده أو يقوم بمقاومته أو حمله ..... الخ .

ويمكن استخدام هذا النوع من التقسيم فى معظم أنشطة الدرس مع مراعاة الاختيار المناسب للزميلين فى ضوء المستوى والطول والوزن .

و. تقسيم فردى :

ويستخدم هذا التقسيم غالبا فى بداية الدرس وفى أداء التمرينات إذا يقف التلميذ فى قاطرة أو صف أو فى مكان خالى بين المسافات .

ز. الفصل كله كمجموعة واحدة :

يلجأ المدرس إلى ترتيب التلاميذ كمجموعة بحيث يعمل الجميع فى وقت واحد .

أنواع التشكيلات :

أنواع التشكيلات فى درس التربية البدنية يقصد بها العلاقة المكانية للتلاميذ بالنسبة لموضع الأداء وكذلك تنظيم أو اصطفاف الفصل أو وحدات التلاميذ عند الأداء .

التشكيلات المترابطة :

أ. الصف والقاطرة :

يبدأ درس التربية البدنية عادة بوقوف التلاميذ على هيئة صف وفى حالة ضيق المكان أو عند الرغبة فى العمل الزوجى للتلاميذ فى بداية الدرس مباشرة يمكن اصطفاف التلاميذ على هيئة صف – صفين – قاطرة – قاطرتين ، ويمكن فى هذا النوع من التشكيل الجرى حول الملعب ، القفز من فوق المقاعد للإحماء ، تعلم المشى أو الجرى أو الأداء بصورة مستمرة على بعض الأجهزة .

ب. المربع والمثلث والبلوك :

عادة يتخذ التلاميذ الوصول وضع البلوك فى الجزء الخاص بالتمرينات فى بداية الدرس ويمكن الوصول إلى هذا التشكيل عند وقوف الفصل فى صف أو قاطرة أو قاطرتين كما يمكن أيضا الوقوف فى تشكيل مثلث أو مربع .

ويمكن الأداء على النحو التالى :

- أداء التمرينات – بلوك .
- تمرير الكرة الطبية لزميل من الوقوف قاطرتين مواجهتين .
- العمل على الأجهزة من الوقوف فى شكل مربع مفتوح "مربع ناقص ضلع" .
- التمرير فى كرة السلة أو كرة القدم من الوقف فى مربع .

- التمرير في الكرة الطائرة من الوقوف في مثلث .

ج. دائرة ونصف دائرة :

يمكن فى حالة نقص عدد التلاميذ فى الجزء الخاص بالتمرينات فى بداية الدرس الوقوف فى تشكيل نصف دائرة ، كما يصلح هذا التشكيل عند الشرح اصلاح الأخطاء أو أداء نموذج لبعض الحركات ويمكن تكوين نصف دائرة عن طريق دوران الصف أو القاطرة على هيئة قوس أو باستخدام النداء .

يعتبر هذا التكوين من التكوينات الشائعة فى درس التربية البدنية (تشكيل الدائرة) ويمكن تكوينها من الوقوف فى صف أو قاطرة والجرى على هيئة دائرة وباستخدام الدورانات يمكن تشكيل دائرة مع المواجهة الداخلية أو الخارجية .

ومن أمثلة الأداء ما يلى :

- تعلم المشى أو الجرى فى دائرة .
- سباق الدوائر .
- أداء التمرينات فى دوائر .

ويلاحظ أن التشكيلات السابقة تعتبر تشكيلات مترابطة ، أى أن هناك رابطة بين التلميذ وغيره من التلاميذ فى إطار تشكيل محدد ومعروف .

التشكيلات غير المترابطة :

وقوف التلاميذ بصورة حرة أو الأداء بصورة حرة فى المكان أو من الحركة .

وينبغى مراعاة النواحى التالية لاختيار أنواع التشكيلات المناسبة :

- قدرة المدرس على رؤية جميع تلاميذ الفصل بسهولة على أن تكون زاوية الرؤية صغيرة (يفضل ألا تزيد عن ٩٠ درجة) ويمكن للمدرس تحقيق ذلك عند الوقوف على مسافة مناسبة من التلاميذ .
- من الأهمية إمكان قدرة التلاميذ على ملاحظة ورؤية نماذج الأداء أو الشرح أو إصلاح الأخطاء ، ولذا يراعى فى هذه الحالات تشكيل الفصل بصورة تسمح بذلك فمثلا عند وقوف الفصل على هيئة صفين فيمكن للصف الأول الجلوس حتى يسمح للصف الثانى لمتابعة الأداء .
- عند اتخاذ أنواع معينة من التشكيلات يراعى الاحتفاظ بمسافات بين التلاميذ لضمان عاملى الأمن والسلامة ، كما هو الحال عند أداء الرمى فى بعض مسابقات الميدان فى ألعاب القوى .
- اتخاذ التشكيلات المناسبة يجب أن يحدث من خلال توجيهات أو أوامر قصيرة وسريعة وسهلة الفهم .

التشكيلات النظامية :

تعتبر التشكيلات النظامية من العوامل التى تحدد العلاقات المكانية للتلاميذ بالنسبة لبعضهم البعض وتحدد قواعد الأوضاع والحركة ولها أهمية فى :

- ضمان أداء الدرس وحسن استخدام الوقت .
- تساعد المدرس على التعرف على أماكن وقوف التلاميذ للاطمئنان على توافر عوامل الأمن والقدرة على تفادى الأخطار .
- عامل هام للسلوك النظامي المنضبط خلال الدرس .

وهذا لا يعنى ضرورة تعليم التلاميذ للتشكيلات النظامية فى حد ذاتها ولكن كوسيلة نظامية وتربوية ، والتشكيلات النظامية المستخدمة فى درس التربية البدنية تشبه تلك التشكيلات النظامية المستخدمة موزعة على منهج التربية البدنية طبقا لدرجة صعوبتها ويجب البدء بتعلمها بطريقة متدرجة من بداية الصف الأول الدراسى وإلا تأخذ وقتا طويلا . ويمكن تطوير التشكيلات النظامية فى المرحلة الابتدائية بطريقة معينة تناسب مستوى هذه المرحلة وعلى هيئة ألعاب أو منافسات . وفى المرحلة الثانوية للانخراط فى سلك الخدمة العسكرية .

أساليب الأداء :

يمكن النظر إلى أساليب الأداء كناحية مركبة للتشكيل التنظيمى لدرس التربية البدنية وترتبط بدرجة كبيرة بطرق التدريس ، وتبدو أهميتها فى تحقيق الواجبات التعليمية والتربوية للمنهج الدراسي ، وأساليب الأداء هي الأداء في صفوف (الأداء المواجه) والأداء في مجموعات متوازنة ومع تبادل الأقسام أو المجموعات والأداء في أقسام مع استخدام الواجبات الإضافية فى محطات والأداء الدائري .

وبالنسبة للمدرس يقع عليه فى كل درس عبء تخطيط أساليب الأداء ، وتقسيم التلاميذ وتشكيل طريقة وقوفهم واصطفافهم وذلك فى ضوء مراعاة الحالة التعليمية والتربوية للتلاميذ وفى ضوء الامكانات المادية المتاحة . وهذه الأنواع الأساسية من التنظيم يمكن استخدامها بصورة فعالة فى الأساليب المختلفة لأداء التلاميذ للتمرينات والأنشطة الرياضية المختلفة التى يتضمنها درس التربية البدنية

وفى كل أسلوب من أساليب الأداء المختلفة يمكن استخدام تشكيل أو تشكيلات تنظيمية معينة . وفى السنوات الأخيرة حدثت تطورات كبيرة فى أساليب الأداء بهدف زيادة فاعلية عملية التدريس ، بالاضافة إلى الاستفادة من الأساليب القديمة حتى يمكن التوصل إلى أكثر الأساليب فاعلية للعمل على التربية البدنية الشاملة المتزنة بصورة هادفة .

ويقصد بأسلوب الأداء الطريق الذى يسلكه أو يتبعه التلاميذ فى الأداء ويمكن التفريق بين نوعين أساسيين من أساليب الأداء هما : أداء كل التلاميذ معا فى نفس الوقت ، والأداء المتتالى أى تلميذ بعد الآخر . وهذه الأنواع الأساسية يمكن تطبيقها باستخدام تقسيمات متعددة للتلاميذ سواء باستخدام أو بدون استخدام فترة انتظار لهم وكذلك عند إعطاء أداء واحد متشابه ذو أداءات متعددة ومختلفة فى كل أسلوب من أساليب الأداء كما هو موضح فى الجدول الآتى :

جدول يوضح أساليب الأداء ومجال الاستخدام

أساليب الأداء	النظام . الطابع المميز ومجال الاستخدام
الأداء بالمواجهة	أداء جميع التلاميذ معا . نفس الأداء لجميع التلاميذ مجال الاستخدام : مقدمة الدرس . تثبيت واختبار المهارات الحركية . تنمية الصفات البدنية.
الأداء فى مجموعات (أقسام) أ. مجموعات (أقسام) متبادلة	الأداء فى مجموعات (أقسام) كل تلميذ بعد الأخر مع وجود فترة انتظار للتلاميذ . الأداء فى نفس المحطات غالبا نفس نوع الأداء .
ب. مجموعات (أقسام) متبادلة .	الأداء فى مجموعات (أقسام) كل تلميذ بعد الأخر مع وجود فترة انتظار للتلاميذ . الأداء فى محطات مختلفة وغالبا أداء مختلف بكل مجموعة (أقسام) مجال الاستخدام : مقدمة الدرس . تثبيت اختبار المهارات الحركية . تنمية الصفات البدنية .
ج. مجموعات (أقسام) مع واجبات أضافية .	الأداء فى مجموعات (أقسام) كل تلميذ بعد الآخر مع وجود فترة انتظار قصيرة للتلاميذ كنتيجة الواجبات الإضافية يمكن الأداء كمجموعات متوازنة أو كمجموعات متبادلة (يمكن أداء نفس التمرين الأساسى أو تمرين أساسى مختلف) مع أداء نفس الواجبات الإضافية أو واجبات أضافية مختلفة . مجال الاستخدام : تثبيت المهارات الحركية تنمية الصفات البدنية .
الأداء فى محطات	الأداء فى مجموعات (أقسام) مع التغير بين المحطات أو أداء الفصل ككل فى محطات مختلفة وأداءات مختلفة مجال الاستخدام : تثبيت المهارات الحركية باستخدام الحمل .
الأداء الدائرى	أداء المجموعات معا فى محطات مختلفة مع أداء تمرينات مختلفة مع تحديد حمل الأداء . التغيير بين محطات الأداء ، مجالات الاستخدام : تنمية الصفات البدنية .

وهناك علاقة وثيقة بين كل نوع من أنواع التقسيمات وأسلوب الأداء .

فعلى سبيل المثال عند استخدام أسلوب الأداء المتتالى للتلاميذ (كل تلميذ يؤدى بمجرد أن ينتهى التلميذ الأخر من الأداء) فإن حجم وفترة الأداء تتحدد بدرجة كبيرة طبقا لطريقة تقسيم وتشكيل التلاميذ ، ونفس العلاقات تتضح أيضا بالنسبة لطريقة التدريس فمثلا عند تقسيم التلاميذ إلى صفوف أو مجموعات أو فرق فإن هذه الأنواع من التقسيمات تتناسب معها أساليب معينة للأداء وهذا الأمر يصح بصفة خاصة عند تعليم واكتساب المهارات الحركية .

وعلى ذلك فإن اختيار أسلوب الأداء الفعال يتضمن أيضا تشكيل مناسب لتقسيم التلاميذ وتشكيلات وقوفهم أو اصطفافهم . إذ أن العلاقة المكانية للتلاميذ بالنسبة لجهاز أو مكان الأداء (أمام أو جانب أو خلف الجهاز مثلا) تعتبر عاملا هاما للتأثير الإيجابى أو السلبى على فاعلية الأداء . كما أن قرب أو بعد التلاميذ عن الجهاز أو مكان الأداء يعتبر أيضا من العوامل التى تؤثر بصورة مباشرة على مسار الأداء .

ومن ناحية أخرى فإن استخدام التلاميذ للأجهزة أو الأدوات فى كل أسلوب من أساليب الأداء له أهمية كبرى فعلى سبيل المثال تتطلب الأجهزة الكبيرة والأجهزة الثابتة – نظرا لقلة عددها – مسارا معينا للأداء وتقسيم وتشكيل معين للتلاميذ .

الأداء بالمواجهة :

أ. مفهومه ومزاياه :

الأداء بالمواجهة أسلوب مناسب لأداء جميع التلاميذ لنفس الأداء فى وقت واحد ، وبذلك يستطيع المدرس أن يوجه كل إجراءاته الطريقية والتنظيمية للفصل كله كوحدة واحدة وفى هذه الحالة يقع الفصل كله تحت نظر المدرس .

ومن بين أهم مزايا الأداء بالمواجهة ما يلى :

- زيادة شدة وفاعلية الأداء نظرا لأن جميع التلاميذ يؤدون فى نفس الوقت .
- يستطيع المدرس أن يتعرف بصورة جيدة على الأداء الحركى .
- التأثير التربوي والطريقى المباشر للمدرس عل كل التلاميذ .
- سهولة التنظيم .
- إمكانية إكساب المعارف والمعلومات بصورة جيدة .

ومن مأخذ الأداء بالمواجهة ما يلى :

- صعوبة تحديد جرعات الحمل لكل تلميذ .
- صعوبة مساعدة كل تلميذ بصورة فردية .
- صعوبة التربية الاستقلالية لكل تلميذ .

ب. مجال الاستخدام :

بالرغم من أن الأداء بالمواجهة يستخدم أساسا عند أداء الفحص كمجموعة واحدة إلا أنه يمكن استخدام هذا الأسلوب عند وقوف تلاميذ الفصل فى صفوف أو قاطرات أو مجموعات أو أزواج - المهم أساسا هو قيام التلاميذ بنفس الأداء معا . ولاحظ عدم وجود فترات انتظار أثناء مسار الأداء عند استخدام هذا الأسلوب ، كما

أن المدرس يمكنه أن يصدر الأمر بإيقاف بعد وقت معين طبقا للواجب التعليمى أو التربوى الذى يبغى تحقيقه .

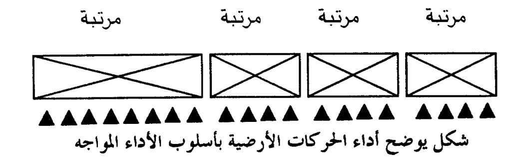
وقد أظهرت التجارب والخبرات أن أسلوب الأداء بالمواجهة يصلح للاستخدام فى :

- العديد من الواجبات لمعظم الأنشطة الرياضية التى يتضمنها منهج التربية البدنية .
- جميع أجزاء درس التربية البدنية .
- يناسب الأداء فى الجزء التمهيدي من الدرس وعند تكرار الأداء ومحاولة تثبيت الأداء أو اختيار الأداء أى أنه يصلح لجميع الأهداف التعليمية .

وعلى سبيل المثال يمكن أداء جميع أشكال التمرينات البدنية باستخدام الأداء بالمواجهة ويمكن للتلاميذ الاصطفاف على هيئة بلوك أو قاطرتين مواجهتين أو الوقوف فى دائرة مواجهة للداخل أو للخارج . كما يمكن أداء العديد من عناصر مسابقات الميدان والمضمار (ألعاب القوى) باستخدام هذا الأسلوب . إذ يمكن أداء تمرينات للبدء من الوقوف المواجه على هيئة صف ، كما يمكن أداء تمرينات تسليم العصا فى التتابع من الوقوف الزوجى أى كل تلميذين معا وبنفس الطريقة يمكن أداء تمرينات الرمى والقذف .

ويمكن عن طريق استخدام العديد من أنواع التشكيلات للأداء بالمواجهة أداء العديد من تمرينات الألعاب الرياضية (ألعاب الميدان) بدرجة كبيرة من الفاعلية مثل أداء تمرينات المحاورة والتمرير والاستلام عد أداء حركات الرشاقة والحركات على الأجهزة أو حركات الجمباز وخاصة بالنسبة لأداء الحركات الأرضية مثل

الدحرجة الامامية أو الخلفية ، الوقوف على اليدين ، العجلة والشقلبات المختلفة ، كما فى الشكل التالى .



شكل يوضح أداء الحركات الأرضية بأسلوب الأداء المواجه

ج. تشكيل حمل الأداء :

يعتبر الأداء بالمواجهة من أساليب الأداء التى تتميز بدرجة عالية من الفاعلية نظرا لأن جميع التلاميذ يؤدون نفس التمرينات ونوع الأداء ، حيث يمكن التحكم بدرجة كبيرة فى الحمل والراحة ، الأمر الذى يسهم فى تنمية صفات بدنية معينة ويمكن البرهنة على فاعلية أسلوب الأداء بالمواجهة من وجهة نظر عامل "زمن الأداء فى ضوء نتائج العديد من البحوث والدراسات التى أشارت إلى الزيادة الواضحة فى زمن الأداء لكل تلميذ فى الأجزاء المختلفة لدرس التربية البدنية (الجزء التمهيدى والجزء الرئيسى والجزء الختامى) .

وفى طريقة الأداء بالمواجهة يمكن تغيير تأثير العمل باستخدام الإجراءات التالية :

١. تغيير درجة صعوبة التمرينات أو مجموعة التمرينات (مثال التبادل ما بين التمرينات السهلة والتمرينات الصعبة ، تغيير الأداء من تمرينات متشابهة إلى تمرينات غير متشابهة أو من تمرينات ذات تكوين معين إلى تمرينات ذات تكوين مغاير أو مختلف) .

٢. تغيير الثقل (مثلا الأداء بثقل اضافى أو بدون ثقل ، أو الأداء بثقل خفيف أو ثقيل أو الأداء بأداة ثقيلة الوزن أو ذات وزن أخف .

٣. تبادل الأداء بتمرينات فردية أو مجموعات تمرينات أو سلسلة من التمرينات .

٤. زيادة عدد مرات الأداء فى نفس الوحدة أو الفترة الزمنية .

٥. تغيير العلاقة بين دوام فترة الحمل وفترة الراحة (مثلا الأداء لفترة دقيقتين والراحة لفترة نصف دقيقة ثم تغييرها إلى الأداء لفترة ثلاث دقائق والراحة لفترة نصف دقيقة) .

٦. التشكيل الايجابى لفترة الراحة أى راحة إيجابية أو نشطة بدلا من راحة سلبية .

د. بعض وجهات النظر التربوية :

يقدم الأداء بالمواجهة امكانيات تربوية مناسبة من خلال التأثير المباشر للمدرس على جميع تلاميذ الفصل ، وبخاصة بالنسبة السلوك النظامى والانتظام فى إطار جماعة الفصل والأداء بعناية والأداء المركز والاستخدام الأمثل لزمن الدرس .

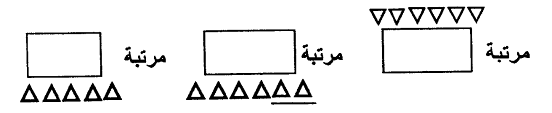
ومن ناحية الاختبارات المتعددة والمنظمة للمحتويات التعليمية يمكن تحقيق المتطلبات والأهداف باستخدام تشكيلات لها طابع التشويق . كما يمكن الافادة من فترات إيقاف الأداء بإعطاء ارشادات ونصائح للتلاميذ وحفزهم على اكتساب المعارف والمعلومات وإثارة دوافعهم لاكتساب أنماط السلوك الهادفة .

وفى إطار الفصل كله كمجموعة يمكن تحديد متطلبات معينة واختبار مستوى أداء هذه المتطلبات كما يمكن استخدام أسلوب المدح والذم والثواب والعقاب فى مواجهة الفصل ككل .

الأداء فى مجموعات (أقسام) :

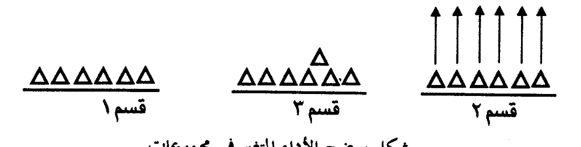
أ. مفهومه ومزاياه :

يقصد بالأداء فى مجموعات (أقسام) الأداء فى نفس الوقت لمجموعات (أقسام) متعددة من الفصل فى محطات الأداء ، حيث يقوم التلاميذ الذين يشكلون كل مجموعة (قسم) بالأداء بصورة فردية غالبا ، أو بصورة زوجية أو ثلاثية (كل ثلاث تلاميذ معا) الواحد بعد الآخر ثم العودة مباشرة للمجموعة عقب الأداء وتعتبر طريقة الأداء فى مجموعات من أقدم الطرق المستخدمة فى الأداء وكانت استخداماتها الأولى فى أداء الحركات على أجهزة الجمباز، ثم بعد ذلك عم انتشارها فى العديد من الأنشطة الأخرى . ويمكن الأداء فى مجموعات بصورة متوازنة أو كأداء متبادل عند الأداء فى مجموعات على الجهاز أو أن تؤدى حركات مختلفة وهذا النوع من الأداء يطلق عليه الأداء المتوازى فى مجموعات (أقسام) كما فى الشكل التالى :



شكل يوضح الأداء المتوازى فى مجموعات (أقسام)

(وبالنسبة للأداء المتغير فى مجموعات – أقسام) فإن أهم ما يميزه هو أن المجموعات (الاقسام) تقوم بالأداء المختلف غالبا فى محطات مختلفة بأجهزة مختلفة كما فى الشكل :



شكل يوضح الأداء المتغير فى مجموعات

(**المجموعة الأولى** : التصويب على الهدف . **المجموعة الثانية** : الجرى . **المجموعة الثالثة** : الوثب العريض كاختبار للمستوى) .

والأداء فى مجموعات يتميز بتقسيم الفصل إلى مجموعات (أقسام) ولكل مجموعة رئيس أو قائد المجموعة الذى أمامها . ويقوم أفراد المجموعة بالأداء بصورة مستقلة أو عند أشارة المدرس ، ثم يقوم التلميذ الذى أنتهى من الأداء بالعودة إلى مجموعته ، ويلاحظ وجود فترة انتظار لتلاميذ عند زيادة عدد أفراد كل مجموعة .

ب. مجال الاستخدام :

هناك العديد من الاستخدام لطريقة المجموعات التى يمكن عن طريقها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية المختلفة . ويتناسب استخدامها عند الأداء على الأجهزة (حركات الجمباز) بل وعند أداء تمرينات ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة . ويتناسب استخدامها عند الأداء على الأجهزة (حكات الجمباز) بل وعند

أداء تمرينات ومهارات الألعاب الرياضية المختلفة أو مهارات وحركات ألعاب القوى ، واستخدام أنواع مختلفة من الأداء الحركى لأنشطة رياضية متعددة يسهم فى جعل الدرس متنوع ومشوق . كما أن الأساس الحيوى لهذه الطريقة هو أداء المهارات الحركية والتدريب عليها وتكرارها لمحاولة إتقانها وتثبيتها وكذلك اختبار وتقييم المهارات المتعلقة . كما يمكن استخدام هذه الطريقة فى تنمية الصفات البدنية .

ج. اختيار وتنظيم المجموعات :

أن عمليـــة الأداء واختيـــار وتنظـــيم الاقســـام (الأجهـــزة أو الأدوات أو التمرينات) تتأسس على مبادئ عملية التعليم الحركى والحمل والراحة بالإضافة إلى الواجبات التعليمية والتربوية المطلوب تحقيقها .

وينبغى مراعاة ما يلى عند اختيار وتنظيم الأداء :

- الأداء بحيث يمكن تجنب التركيز على أعضاء أو عضلات معينة لجانب واحد من الجسم .
- عند الأداء الجديد لتمرين صعب أو عند قياس واختبار المستوى فى محطة ما ينبغى اختيار أنواع معينة من الأداء السهل فى باقى المحطات بحيث يستطيع جميع التلاميذ الأداء فى جميع المحطات الأخرى بصورة مستقلة وتحت اشراف قائد المجموعة .
- تنظيم وترتيب الأجهزة أو الأدوات واصطفاف التلاميذ بحيث تمكن المدرس من ملاحظة جميع تلاميذ الفصل .

- اختيار وتنظيم الأداء فى المجموعات بصورة متغيرة ومتنوعة . حتى يكون الاحتفاظ بعامل التشويق والتنويع فى الدرس .

د. تشكيل الحمل :

يمكن زيادة الحمل عند الأداء فى مجموعات (أقسام) باستخدام ما يلى :

- إعطاء واجبات إضافية لتنمية الصفات البدنية أو المهارات الحركية .
- تقسيم الفصل إلى مجموعات طبقا للمستوى أو مجموعات متغيرة طبقا للمستوى وبذلك يمكن اختيار نوع التمرينات المناسبة لحدود مستوى قدرات كل مجموعة .
- الأداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) . الأمر الذى يسمح للتلميذ الواحد أن يؤدى مرات متعددة وبذلك يزداد حجم الحمل (عدد مرات الأداء) .
- أداء أكثر من تلميذ واحد فى نفس الوقت فى محطة واحدة ويمكن للحمل أن يبلغ أقصاه عند قيام كل التلاميذ الذين يشكلون مجموعة واحدة بالأداء فى نفس الوقت (الأداء المواجه) داخل المجموعة .
- زيادة عدد المجموعات أو الاقلال من عدد التلاميذ فى كل مجموعة وبذلك تتاح الفرصة للتلميذ الواحد بالأداء لعدد أكبر من المرات .
- سرعة تغيير المجموعات للمحطات الأخرى .

وبالرغم من الامكانيات السابقة لزيادة الحمل ، إلا أنه ينبغى مراعاة حدود الحمل المستخدم فى هذه الطريقة التى يكون غالبا فى حدود الحمل المتوسط أو فوق المتوسط . ففى إحدى الدراسات عن حجم الاكتفاء فى الجزء الرئيسى من الدرس

باستخدام طريقة المجموعات وجد أنه يبلغ حوالى ١٩,٤٪ وقد بلغ حوالى ٢٢,٦٪ عند تعليم المهارات الحركية من متوسط الزمن الكلى للجزء الرئيسى الذى يبلغ حوالى ٢١ دقيقة – أى أن حجم الأداء يبلغ أقل من ٥ دقائق من ٢١ دقيقة . وفى ضوء ذلك يتضح عدم مناسبة استخدام طريقة الأداء فى مجموعات عند تعليم المهارات الحركية .

هـ. تنفيذ الأداء فى مجموعات :

يبدأ تقسيم التلاميذ فى مجموعات ثابتة منذ المراحل التعليمية الأولى وبذلك يتعود التلميذ الصغير أسس نظامية ثابتة ويكيف نفسه مع المجموعة ويستطيع أن يتعايش معها فى ضوء قواعد سلوكية محددة .

ابتداء من المدرسة الابتدائية يجب أن يصبح الأداء فى أقسام جزاءا أساسيا ثابتا فى الدرس . **ويمكن التدرج فى ذلك باتباع ما يلى :**

الخطوة الأولى : يقسم الفصل إلى مجموعات بسيطة مع مراعاة النواحى التربوية والفسيولوجية وأن يقسم التلاميذ ذوى المستويات المرتفعة وذوى المستويات المنخفضة بصورة متساوية على المجموعات ثم يخطر قائد كل مجموعة ونائبه بالواجبات الملقاة عليهما أمام جميع تلاميذ الفصل . بعد هذا التقسيم وتحديد أماكن ثابتة للاقسام أو المجموعات .

ينبغى على التلاميذ مراعاة ما يلى :

١. ضرورة اتباع تعليمات المدرس وقائد المجموعة .

٢. مراعاة الهدوء والنظام داخل كل مجموعة .

٣. عدم الأداء بدون توافر عوامل الأمن والسلامة .

٤. عدم أداء تمرينات غير مسموح بها أو تمرينات فردية .

وينبغى إخطار جميع التلاميذ بهذه التعليمات السابقة وشرحها شرحا جيدا والتمسك بها عند التنفيذ العملى ومتابعتها من وقت لآخر وبذلك يمكن لطريقة الأداء فى مجموعات أن يكتب لها النجاح المطلوب .

وفى نفس الوقت ينبغى أن يتعلم التلاميذ سرعة الاصطفاف فى مجموعاتهم عند بداية الدرس أو عند المطالبة بتكوين المجموعات أو عقب إعداد الأدوات أو جمعها ، مع ضرورة إعطاء أهمية كبرى لملاحظة نداء قائد المجموعة ومدى تلبية تلاميذ المجموعة لتعليمات قائدها .

الخطوة الثانية : يمكن بعد ذلك الأداء فى مجموعات متوازنة بحيث يستطيع التلاميذ أداء نفس التمرين فى محطات مماثلة ومتعددة الأمر الذى يسمح للمدرس بمراقبة الأداء بصورة أحسن وأن يعطى لقادة المجموعات نفس الملاحظات فى وقت واحد .

وتعتبر أداء الحركات الأرضية فى الجمباز من أحسن أنواع التمرينات التى تؤدى باستخدام هذه الطريقة والتى تسمح للمدرس بأن يشرف على الفصل كله بنفسه مع ضرورة مراعاة أن يقترب كل تلميذ من الجهاز بصورة مستقلة ثم يسرع بالعودة بالوقوف بنظام فى مجموعته بعد الأداء .

الخطوة الثالثة : يمكن التقدم بهذه الطريقة عندما تقوم المجموعات بأداء تمرينات مختلفة فى نفس المحطات وبذلك يمكن التوصل إلى درجة كبيرة من الاستقلالية والاعتماد على النفس والمسئولية .

الخطوة الرابعة : تتأسس هذه الخطوة على الخطوة السابقة والتى فيها يقوم التلاميذ بأداء تمرينات مختلفة على أجهزة مختلفة وبذلك يزداد عامل الاستقلال لكل مجموعة وتظهر مسئولية قادة المجموعات وعلى هذا يمكن البدء بالتغيير بين المحطات عند إشارة المدرس .

و. بعض وجهات النظر التربوية :

يسهم الأداء بطريقة المجموعات (الأقسام) بصفة خاصة فى اكتساب سمات الاستقلالية والاجتماعية والنظام والاستعداد للمساعدة والمعاونة . وحتى يمكن الإفادة القصوى من طريقة الأداء فى مجموعات .

ينبغى مراعاة العوامل التربوية التالية :

ينبغى على التلاميذ التكيف مع المتطلبات المختلفة لمحتويات الدرس وواجباته التعليمية والمتعددة فى إطار الأداء المتبادل للمجموعات (مهارات حركية للألعاب الرياضية ، تمرينات معينة ، تغييرات تنظيمية معينة .... إلخ) .

تقسيم التلاميذ على الأقسام أو المجموعات والتكليف ببعض الأعباء سواء عند الإعداد للمجموعات أو عند الأداء فى المجموعات يتطلب أساسا عناصر القيادة والتبعية بصورة مستمرة .

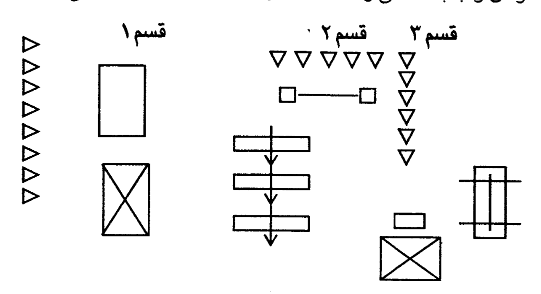
تساعد الأنواع المتعددة والمتنوعة من المنافسات أو المسابقات المتنافسه بين المجموعات على إيضاح السمات الخلقية لكل تلميذ .

يمكن استغلال فترات الراحة أو فترات الانتظار التى تحدث عند الأداء فى مجموعات فى المحادثات التربوية أو اكتساب معلومات ومعارف نظرية للتلاميذ.

الأداء فى مجموعات مع واجبات إضافية :

أ. مفهومه ومزاياه :

يقصد بالواجب الإضافى أداء معين يقوم به التلميذ بصورة مستقلة بعد الإنتهاء من أداء التمرين الرئيسى . أى أن التلاميذ لا يقومون مباشرة بعد أداء التمرين الرئيسى بالعودة إلى مجموعتهم ولكنهم يقومون بأداء واجب أضافى أو أكثر من واجب أضافى واحد طبقاً لنوعية هذه الواجبات كما فى الشكل التالى :



شكل يوضح الأداء فى مجموعات بإعطاء واجبات إضافية

وقد أشارت العديد من الدراسات والبحوث التى أجريت فى البيئات الأجنبية أن استخدام طريقة الواجبات الإضافية فى درس التربية البدنية يعتبر من العوامل الهامة لزيادة فاعلية الدرس ومن أمثلة ذلك ما يلى :

- ✓ عقب انتهاء التلميذ من أداء تمرين معين على جهاز العقلة (التمرين الأساسى) يقوم بالوثب بالحبل ١٥ مرة (الواجب الأضافى الأول) وبعد ذلك

يقوم بعمل توازن على العارضة (الواجب الإضافى الثانى) ثم يسرع إلة مجموعته .

- ✓ بعد التوصيب على الهدف يقوم التلميذ بالوثب بالقدمين أماما بين علامات مرسومة على الأرض ثم يسرع بالاصطفاف فى مجموعته .

ب. مجال الاستخدام :

تهدف وظيفة الواجبات الإضافية فى درس التربية البدنية إلى زيادة الأداء الحركى والإرتقاء بحمل الأداء للتلاميذ وحسن استخدام القوى التربوية .

ويراعى بالنسبة للواجبات الإضافية ما يلى :

- اختيارها فى ضوء الخصائص التربوية والفسيولوجية للتلاميذ .
- أن تسهم فى تنمية الصفات البدنية أو تثبيت واتقان المهارات الحركية .
- أن تكون سهلة وبسيطة ويستطيع جميع التلاميذ أدائها .
- أن يستطيع جميع التلاميذ أدائها بصورة مستقلة وبدون مساعدة من آخرين .

ويمكن استخدام أسلوب الواجبات الإضافية عند الأداء فى مجموعات وتصلح لجميع الأنشطة الرياضية ، والعامل الحاسم فى اختيار الواجبات الإضافية هو الواجب التعليمي الذي يتحقق عن طريق الأداء الحركي الرئيسي (التمرين الرئيسي أو الأساسي) ولذا فإن العلاقة بين الواجب الرئيسي (الأداء الرئيسي) وبين الواجب الإضافي (الأداء الإضافي) هام جدا .

فإذا كان الواجب الرئيسي أو الأداء الرئيسي يتطلب المزيد من الجهد أو القوة لمجموعة معينة من العضلات فعندئذ يجب أن يراعى اختيار الواجب الإضافى ليكون بمثابة راحة إيجابية ، وإذا لم يتطلب التمرين الأساسي بذل جهد عضلى كبير فعندئذ يمكن توجيه الواجب الإضافى بهدف تنمية صفات بدنية معينة . وبهذا فالواجبات الإضافية تتيح الفرص العديدة لإتقان وتثبيت المهارات الحركية والتدرج فى حمل التدريب فى ضوء مراعاة التعلم الحركى .

ج. النواحى التنظيمية والطريقة :

عند استخدام الواجبات الإضافية يراعى ضرورة تركيز معظم انتباه التلاميذ على الواجب الرئيسي (الأداء الرئيسي) ، مع عدم النظر إلى الواجبات الإضافية على أنها شيء جانبى أو هامشى .

وعند استخدام الواجبات الإضافية يراعى ما يلى :

- يؤدى الواجب الإضافى بعد شرح الواجب الرئيسي وقيام التلاميذ بأداء هذا الواجب الرئيسي . وعندما يكون الواجب الرئيسي (الأداء الرئيسي) صعبا أو جديداً يراعى أداء التلاميذ لهذا الواجب الحركى عدة مرات بدون استخدام واجبات إضافية .
- يراعى تحديد الواجب الإضافى بوضوح ، وعندما يكون غير معروف لدى التلاميذ أو يحمل قدرا من الصعوبة فيحسن أداء نموذج بواسطة المدرس أو أحد التلاميذ لطريقة أداء هذا الواجب الإضافى .

- يجب تحديد حركة الواجب الإضافى بدقة مثل الوثب بالحبل للأمام ، وفى المكان عشر مرات أو الدحرجة للأمام على المرتبة مرة واحدة .

ويمكن استخدام أكثر من واجب واحد بعد التمرين الأساسي ، وكقاعدة ينبغي ألا تزيد الواجبات الإضافية عن أربعة ، إذ أن زيادة عدد الواجبات الإضافية تثير بعض الصعوبات بالنسبة لطريقة التنظيم وتعمل على الإقلال من قدرة التلاميذ على التركيز فى الواجب الأساسي ، وينصح عند بدء استخدام طريقة الواجبات الإضافية أن يكون واجب أساسي (تمرين أساسي) وواجب إضافى (تمرين إضافى) واحد .

تؤثر الفترة التى يستغرقها أداء كل من الواجب الرئيسي والواجب الإضافى فى استمرارية الأداء وفى شدة الأداء . ولذا يراعى أن يكون الزمن الذى يستغرقه أداء الواجبات الإضافية أقصر من الزمن الذى يستغرقه الأداء فى الواجب الرئيسي حتى يمكن للتلاميذ أن يأخذوا فترة راحة قصيرة قبل أداء الواجب الرئيسي ، بل ويمكنهم التركيز على الأداء . ولضمان انسيابية الأداء يجب أن تكون الواجبات الإضافية بدون استخدام الأدوات الكبيرة ولكن يمكن استخدام أدوات يدوية صغيرة أو بالأداء على بعض الأجهزة والأدوات التى تسمح بالأداء لأكثر من تلميذ واحد في نفس الوقت مثل عقل الحائط أو المراتب أو المقاعد السويدية ..... إلخ .

ويجب على المدرس أن يتخذ مكانه بالقرب من الجهاز الرئيسي الذى يؤدي عليه التلاميذ الواجب الرئيسي مع مراعاة قدرته على ملاحظة التلاميذ عند الأداء على الأجهزة الأخرى أو عند أداء الواجبات الإضافية .

وفى استخدام العديد من الواجبات الإضافية أثناء الدرس يراعى اختيار أماكن اصطفاف وتشكيل التلاميذ بصورة واضحة وتحديد خط السير لأداء الواجبات الإضافية بصورة لا تؤدى إلى اعاقة أداء الواجب الأساسي .

الأداء فى محطات :

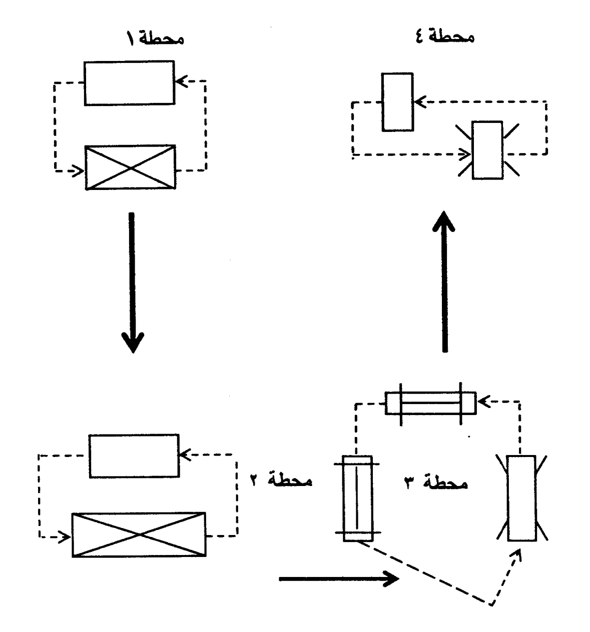
أ. مفهومه ومزاياه :

الأداء فى محطات تعتبر طريقة هادفة من طرق الأداء فى درس التربية البدنية وتؤدى غالبا بغرض تثبيت المهارات الحركية وتنمية الصفات البدنية ، ويقوم التلاميذ فى هذه الطريقة بالأداء بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) فى محطات متعددة والتى تشكل فى مجموعها دائرة محطات .

ومصطلح (محطة) يقصد به مكان الأداء وينبغي ملاحظة أن الأداء فى محطات ، بل ومصطلح (دائرة محطات) يقصد به عدة محطات تشكل فى مجموعها وحدة واحدة ويقوم كل تلميذ بالأداء فى كل محطة من هذه المحطات على هيئة دائرة .

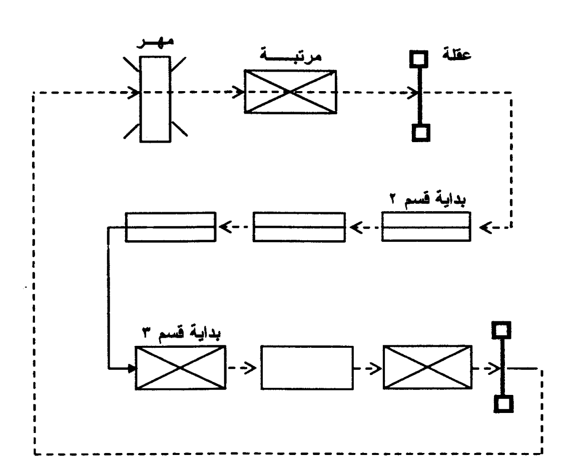
ويمكن تنفيذ ذلك بالطريقتين التاليتين :

١. أن تكون هناك دوائر محطات متعددة بعدد المجموعات أو الأقسام الموجودة وتقوم كل مجموعة أو قسم بالأداء فى "دائرة محطات" واحدة كما فى الشكل التالى :



شكل يوضح الأداء فى المحطات باستخدام ٤ دوائر محطات

٢. كل المحطات الموجودة تصبح دائرة محطات كبيرة ويقوم الفصل بالأداء على جميع هذه المحطات التى تشكل فى مجموعها وحدة واحدة ولإمكانية التغلب على فترات الانتظار تقوم كل مجموعة بالبدء من أماكن مختلفة فى محطات الدائرة . كما هو موضح بالشكل التالى :



شكل يوضح دائرة محطات كبيرة يؤديها جميع الفصل بصورة مستمرة (كل تلميذ بعد الآخر مباشرة) مع بدء كل مجموعة من مكان مختلف .

تستخدم هذه الطريقة لإكساب التلاميذ القدرة على أداء المهارات الحركية فى ظروف متعددة للحمل البدنى والتى تقرب فى طبيعتها من طبيعة المنافسات .

وبذلك يمكن الارتقاء بمستوى القدرات الرياضية للتلاميذ ، ويراعى عند استخدامها فى مجال التعلم الحركى تشكيل الأداء بصورة معينة تسهم فى قدرة التلميذ على الأداء الجيد إذ ليس من المهم هو سرعة وتكرار الأداء ولكن الأهم هو الأداء بصورة جيدة ، ولذا يراعى تشكيل النواحى التنظيمية والطريقة لكى تخدم هذا الهدف .

وهذه الطريقة تسهم فى تنمية التحمل لدى التلاميذ نظرا لأن الأداء يتخلله فترات راحة قصيرة أو فترات راحة غير كاملة . ومن ناحية أخرى فإن استخدام هذه الطريقة يسهم بدرجة كبيرة فى ترقية الأداء الواعى والاستقلالية وغيرها من السمات الخلقية الإيجابية نظرا لأن الأداء يرتبط بدرجة عالية بشدة الحمل .

وقد أظهرت الخبرات المتعددة أن المجال الرئيسي لاستخدام هذه الطريقة ، الأداء على أجهزة وأدوات الجمباز وتناسب أيضا الأداء فى أنشطة ألعاب القوى وألعاب الميدان .

ج. اختيار وتنظيم الأداء :

بينما يستخدم الأداء بالمواجهة أو الأداء فى مجموعات أو أقسام فى جميع المراحل الدراسية ، إلا أن الأداء فى محطات تستخدم فقط بهدف تدريسى واحد وهو الاتقان والتثبيت ، ومن هذا المنطلق كانت هناك أهمية كبرى بالنسبة لاختيار نوع الأداء أو التمرينات بحيث تختار أنواع الأدوات أو التمرينات التى يمكن للتلميذ أن يؤديها بصورة توافقية جيدة . إذ أن تكرار الأداء فى هذه الطريقة بصورة توافقية أولية قد يثبت أخطاء الأداء لدى التلاميذ .

ولاختيار أنواع الأداءات (أنواع المهارات الحركية) عند استخدام هذه الطريقة يراعى ما يلى :

- أن يكون التلاميذ قد اكتسبوا التوافق الأول للمهارة الحركية ويمرون فى مرحلة الأداء التوافقى الجيد للمهارة مع ارتباط الأداء بأخطاء .
- أن يكون الأداء مناسبا للسن وللمستوى .
- أن لا تتعدى درجة صعوبة الأداء قدرات التلاميذ ، مع ملاحظة إمكانية مساعدة تلميذ لآخر فى بعض الأحيان .

تراعى النقاط التالية عند تنظيم الأداء :

- ألا تكون التمرينات التى تؤدى فى دائرة محطة متعارضة أو يؤثر كل منها فى التمرين التالى بصورة سلبية أو عكسية .
- أن يتبادل بذل الجهد لمجموعات العضلات الرئيسية من محطة لأخرى .
- أن تتبادل التمرينات التى تتطلب بذل المزيد من الجهد مع التمرينات التى تتطلب بذل القليل من الجهد .
- عند ترتيب التمرينات داخل دائرة محطة يجب مراعاة الوقت اللازم للأداء حتى يمكن تجنب تكتل التلاميذ فى محطة معينة .
- الأداء فى المحطات يجب أن يتكون من عناصر تمرينات مفرده (كما فى حركات الجمباز مثلا) لأن التمرينات المركبة تأخذ وقتاً طويلا وتعوق الأداء المستمر .
- عندما تتضمن دائرة محطات عدة تمرينات صعبة فيجب أن يقل عدد المحطات .

د. تشكيل الحمل :

عند استخدام طريقة المحطات يكون الأداء بصورة فترية – أى يحدث تبادل بين الحمل والراحة سواء داخل دائرة المحطة (مع إعطاء فترات راحة غير كاملة) أو بين دائرة محطة إلى دائرة أخرى (مع أعطاء فترة راحة كافية) .

وبالنسبة لزمن الأداء فى كل دائرة قد يصل من ٤ – ٦ دقائق وفترة الراحة بين دوائر المحطة تتراوح ما بين ٣٠ ثنية إلى ٢ دقيقة . وفى أثناء فترات الراحة تتاح الفرصة للمدرس لتصحيح الأخطاء وإعطاء التوجيهات الفنية للأداء وبعض التوجيهات التربوية .

وفى هذه الطريقة (على العكس من طريقة الأداء الدائرى) يمكن فى أى وقت إيقاف الأداء .

وبالنسبة لحجم الحمل يراعى أنه :

- كلما زادت فترة أداء التلميذ فى محطة واحدة كلما زادت فترات الراحة بين كل محطة وأخرى .
- مراعاة عدد المحطات بالنسبة لعدد التلاميذ فكلما زاد عدد المحطات عن عدد التلاميذ كلما أرتفع مستوى الحمل .
- مراعاة مستوى التلاميذ والعلاقة بين حمل الأداء السابق وحمل الأداء الذى يليه ودرجة صعوبة الأداء التالى والظروف الجوية .

- مراعاة تحديد عدد مرات الأداء عند تكرار الأداء داخل دائرة محطة حتى يمكن ضمان تثبيت الأداء المهارى وضمان فاعلية الحمل وفى هذه الحالة يحسن أداء تمرينات قليلة وتكرار عدد أكبر من المرات .

ويمكن الأداء باستخدام طريقة المحطات على النحو التالي :

أ. بعد أن يتعود التلاميذ الأداء فى مجموعات أو أقسام يمكن للمدرس التمهيد لاستخدام الأداء فى محطات بالإضافة إلى أداء آخر أو أكثر من أداء (أى إضافة محطة أو محطتين) لكل مجموعة .

ب. يمكن أثناء الأداء فى مجموعات باستخدام واجبات إضافية أن تكون التمرينات متساوية فى القيمة والأداء وبذلك لا يوجد تمرينات أساسية وأخرى أضافية (كما هو الحال فى طريقة الواجبات الإضافية) بل تصبح جميع التمرينات على نفس المستوى وبذلك تشبه طريقة الأداء فى المحطات .

ج. عندما يؤدى التلميذ الأداء المهارى بصورة مستقلة فعندئذ يصبح من السهولة البدء بالأداء بطريقة المحطات مع ضرورة مراعاة أن الغرض الرئيسى للأداء هو تحسين وترقية الأداء الحركى ومحاولة الوصول لأعلى اتقان حركى .

هـ. بعض وجهات النظر التربوية :

عملية التعليم والتربية فى طريقة الأداء فى المحطات ترتبط بصورة وثيقة بتنمية وتطوير السمات الخلقية الإيجابية مثل : الفاعلية والاستقلالية وقوة الإرادة وتحمل المسئولية وما إلى ذلك من السمات الهامة .

كما أن أسلوب الأداء في الطريقة يتميز بالصعوبة ، الأمر الذى يتطلب ضرورة التعاون فى الأداء والمشاركة والأداء النظامى المنضبط نظرا لأن الفصل الذى لا يلتزم بالقواعد التنظيمية السهلة ولم يتعود على الأداء النظامى فى المجموعات يصعب على المدرس تكليف هذا الفصل بأداء واجبات أكثر صعوبة ومطالبته بالأداء بشدة عالية . ومن هنا يتطلب الأمر ضرورة التعاون الإيجابى لكل التلاميذ مع رؤساء المجموعات .

كما أنه فى هذه الطريقة يمكن للمدرس التركيز على محطة واحدة يؤدى فيها التلاميذ أداء معين ويقوم بالمساعدة المباشرة للتلاميذ سواء بإصلاح الأخطاء أو بتوجيهات متعددة مع مراعاة ملاحظته فى نفس الوقت للفصل كله .

الأداء الدائري :

أ. مفهومه ومزاياه :

الأداء الدائري طريقة هادفة من طرق الأداء فى درس التربية البدنية وتعمل على تنمية الصفات البدنية وبصفة خاصة القوة العضلية والتحمل ، وفى هذا النوع من الأداء يقسم التلاميذ إلى مجموعات ويقومون بأنواع من الأداء لعدة مرات وبصورة متتالية فى محطات لأداء دورة واحدة أو دورات متعددة فى ضوء تخطيط سابق للحمل والراحة .

وفى حالة تحديد حجم وشدة الحمل بصورة فردية أى بما يتناسب مع كل فرد على حدة ، وبما يتناسب مع مستوى قدرات كل تلميذ ، فعندئذ يطلق على هذه الطريقة "التدريب الدائري" .

ب. مجال الإستخدام :

ترجع نشأة هذه الطريقة إلى أمريكا كطريقة لبناء الجسم وكذلك إلى انجلترا فى التدريب الدائرى . ومنها يحدث تحميل بعض العضلات أو بعض المجموعات العضلية وذلك للتأثير على الدورة الدموية والتنفس ، وعن طريق استخدام التدريب الدائرى يمكن تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة وتحمل القوة وكذلك الجلد . أما بالنسبة لتمرينات القوة المميزة بالسرعة فيهتم بها فى التدريب الدائرى أما السرعة والمهارة والمرونة لا تنمو جيدا وكذلك الحال مع المهارات الحركية .

ويختلف الأداء الدائرى عن طرق الأداء الأخرى فى أن الأداء الدائرى يمكن أن يكون فى وحدة زمنية معينة ، وفى هذه الحالة لا تستخدم هذه الطريقة لترقية الأداء المهارى .

ومن بين أهم النقاط التى يجب مراعاتها فى اختيار أنواع الأداء ما يلى :

- يمكن تحديد جرعات الحمل والراحة بدقة طبقا لنوع الواجب التعليمى .
- يمكن الأداء باستخدام جرعات مختلفة ومتنوعة ، الأمر الذى يسمح بالأداء عند تقسيم الفصل إلى مجموعات للمستويات .
- يمكن لجميع التلاميذ الأداء فى نفس الوقت بدون مراعاة عوامل الأمان والسلامة .
- ارتباط الأداء بالبهجة والسرور من خلال إمكانية تنوع وتعدد حمل الأداء ومن خلال إمكانية استخدام العديد من الأجهزة والأدوات .
- يمكن الأداء بهذه الطريقة سواء فى الصالات المغلقة أو فى الملاعب الخارجية .

- الحاجة إلى فترة زمنية قصيرة نسبيا عند احضار وتكوين الأجهزة أو إرجاعها بعد الأداء .
- يمكن للتلاميذ بأنفسهم تحديد التغيرات التى تطرأ على مستوياتهم الأمر الذى يتأسس عليه قيام المدرس بتخطيط الدرس للإرتقاء باستمرار لمستوياتهم .
- يسهم الأداء الدائرى فى تنمية العديد من السمات الإيجابية للشخصية .

ج. اختيار الأداء وتنظيم الدائرة :

قبل البدء يجب على المدرس أن يطرح على نفسه السؤالين التاليين :

١. ما هى المجموعات العضلية التى ينبغى تقويتها ؟

٢. أى نوع من أنواع القوة ينبغى تطويره ؟

وعلى هذا الأساس فإن تحديد الواجب التعليمى بصورة واضحة يسهم فى القدرة على اختيار الأداء وكيفية تكوين دائرة .

وكأساس يجب أن يتميز نوع الأداء المختار بما يلى :

- أن يكون ذو شدة متوسطة .
- سهل ومعروف لجميع التلاميذ .
- أن تكون بداية ونهاية الأداء واضحة .
- أن يسهل عدة (أى يسهل اختياره أو قياسه) .

ويراعى أن أنواع الأدوات التى تحتاج لعوامل الأمن والسلامة (أى تحتاج مثلا إلى المساعدة فى السند) ينبغى عدم استخدامها فى هذه الطريقة وكذلك أنواع

الأداءات التى تهدف إلى تحسين المهارات الحركية ، كما ينبغى مراعاة أن التلاميذ يفضلون دائما الأداء على الأجهزة والأدوات أو باستخدام أجهزة وأدوات .

وعند اختيار وتشكيل الأداء بهذه الطريقة يمكن التمييز بين الأنواع التالية :

- اداءات لتنمية عضلات الرجلين .
- اداءات لتنمية عضلات الذراعين والكتفين .
- اداءات لتقوية عضلات البطن .
- اداءات لتقوية عضلات الظهر .
- اداءات لتقوية الجسم ككل .

ويراعى فى اختيار نوع الأداء فى الدائرة مبدأ تبادل الحمل للمجموعات العضلية الأساسية بين المحطات ، فعندما يكون الهدف هو تنمية القوة العضلية والتحمل العضلى فيجب اختيار أنواع مناسبة من الأداءات من بين الأنواع السابقة .

كما يمكن التركيز على نوع أو نوعين من الأداء بصورة تبادلية فى ضوء مبدأ الراحة الإيجابية (أى أداء معين فى محطة ثم أداء مغاير للأداء الأول فى محطة أخرى) .

وفيما يلى بعض النماذج لتشكيل الدوائر لأهداف محددة :

المثال الأول (دائرة للتنمية البدنية العامة) :

المحطة الأولى : أداء لعضلات الرجلين .

المحطة الثانية : أداء لعضلات البطن .

المحطة الثالثة : أداء لعضلات الذراعين .

المحطة الرابعة : أداء لعضلات الظهر .

المحطة الخامسة : أداء لعضلات الرجلين .

المحطة السادسة: أداء لعضلات البطن .

المحطة السابعة : أداء لعضلات الكتفين .

المحطة الثامنة : أداء لعضلات الجسم ككل .

المثال الثانى (دائرة للتنمية الخاصة) :

المحطة الأولى : أداء لعضلات الرجلين .

المحطة الثانية : أداء لعضلات الذراعين .

المحطة الثالثة : أداء لتقويم الجسم كله .

المحطة الرابعة : أداء لعضلات الرجلين .

المحطة الخامسة : أداء لعضلات الذراعين .

المحطة السادسة : أداء لعضلات البطن .

المحطة الثامنة : أداء لعضلات الذراعين .

المثال الثانى (دائرة للتنمية الخاصة) :

المحطة الأولـــى : أداء لعضلات الرجلين .

المحطة الثانيـــة : أداء لعضلات البطن .

المحطة الثالثـــة : أداء لعضلات البطن .

المحطة الرابعـــة : أداء للتقوية الشاملة للجسم .

المحطة الخامسـة : أداء لعضلات الذراعين .

المحطة السادسة : أداء لعضلات البطن .

المحطة السابعة : أداء لعضلات البطن .

المحطة الثامنة : أداء لعضلات الكتفين .

ويمكن تقسيم الدوائر سهلة ودوائر صعبة ، ويستطيع التلاميذ ذوى المستويات العالية الأداء فى الدوائر الصعبة مع زيادة الحمل باستخدام المزيد من المستويات العالية الأداء فى الدوائر الصعبة مع زيادة الحمل باستخدام المزيد من المقاومات ، كما يمكن استخدام دوائر خاصة لكل نوع تخصص من الأنشطة الرياضية وعدد المحطات فى الدائرة الواحدة يرتبط أساسا بعدد التلاميذ فى الفصل وبالإمكانيات المتاحة ، وعادة تكون الدائرة من ٥ – ١٠ محطات نظرا لأن زيادة عدد المحطات لا تساعد المدرس على الإشراف على الفصل كله .

وتكون عدد اللفات فى الدائرة مرة واحدة أو مرتين ، وفى بعض الأحيان النادرة ثلاث لفات . ويمكن تثبيت الأداء فى محطات الدائرة الأولى من ٣ إلى ٥ مرات ثم يجرى إعادة تشكيل دواع الأداء فى بعض المحطات . إذ أنه على الرغم من

أن تثبيت الأداء فى محطات الدائرة الواحدة يساعد على الاقتصاد فى وقت شرح نوع الأداء والقدرة على تنظيمه ، إلا أن من أبرز عيوبه سرعة ظهور الملل على التلاميذ .

د. الأشكال الأساسية للأداء الدائرى :

فى هذه الطريقة يمكن التمييز بين ثلاثة أشكال أساسية للأداء :

١. الأداء طبقا لزمن محدد :

يقسم التلاميذ بالتساوى على محطات الدائرة بحيث يستطيع كل تلميذ الأداء . وعند الإشارة الأولى للمدرس يقوم جميع التلاميذ بالأداء فى وقت واحد وعند سماع الإشارة الثانية لمدرس يتوقف جميع التلاميذ عن الأداء يقوم التلاميذ بالتغيير للمحطة التالية مباشرة . وفى هذه الطريقة يكون زمن الحمل وزمن الراحة موحدا بالنسبة لجميع التلاميذ .

٢. الأداء طبقا لعدد محدد :

يحدد المدرس الواجب المطلوب من التلاميذ ، ويقوم كل تلميذ بالأداء فى المحطة لعدد من المرات فى أقل زمن ممكن . ثم يقوم بعد ذلك بالانتقال إلى المحطة التالية مباشرة وفى هذه الطريقة يمكن تقسيم التلاميذ على جميع المحطات بصورة متساوية كما فى الطريقة السابقة ، أو يمكن الأداء بصورة متتالية فى مجموعات أو كأفراد مع إمكانية البدء فى أى محطة من محطات الدائرة .

وفى هذه الطريقة يتحدد عدد مرات الأداء (عدد مرات التكرار) لكل أداء يختلف حمل الأداء من تلميذ لآخر تبعا لمستوى قدراته كما أن فترة الراحة بين المحطات هى الفترة القصيرة التى يستغرقها التلميذ فى التغيير من محطة لأخرى

بسرعة . كما يمكن تحديد عدد مختلف من مرات التكرار لتلميذ أو لعدد معين من التلاميذ يقاربون فى المستوى . وفى هذه الطريقة يراعى الناحية التنظيمية نظرا لأن عدد التلاميذ فى كل محطة لا يكون متساويا فى كل مرة لأن بعض التلاميذ يلحقون بزملائهم أو يسبقونهم .

٣. الأداء طبقا لزمن وعدد محددين :

يقسم تلاميذ الفصل على عدد المحطات أو يمكن لكل تلميذ البدء بعد الآخر وفى فترات محددة يقوم المدرس بإعطاء إشارة وفى غضون الفترة بين كل إشارة وأخرى (١٥ أو ٢٠ أو ٢٥ ثانية مثلا) يقوم التلاميذ بأداء عدد محدد من التكرارات لتمرين معين فى كل محطة (يمكن الأداء كمجموعات أو بصورة فردية) . كما يمكن عند تحديد عدد مرات الأداء فى كل محطة ، تحديد الحد الزمنى للأداء فى جميع محطات الدائرة .

وفى هذه الطريقة تكون شدة الأداء متغيرة كنتيجة للزمن المحدد وعدد مرات الأداء المحدد ، كما يلاحظ أن عدد التلاميذ لا يكون ثابتا فى كل محطة أثناء الأداء نظرا لاختلاف عدد مرات الأداء من تلميذ لآخر . وفى درس التربية البدنية بالمدارس نجد أن النوع الأول هو الأكثر ملائمة نظرا لسهولة تنظيمه ، كما يلاحظ إمكانية تقنين الحمل بصورة متعددة من الأنواع الثلاثة السابقة .

هـ. تنفيذ الأداء الدائرى :

يتحدد تنفيذ طريقة الأداء الدائرى من خلال سن وجنس التلاميذ ودرجة مستواهم البدنى والمهارى والتربوى ومن بعض العوامل الأخرى . وقد سبق استخدام

هذه الطريقة فى المرحلة الأولى فى بعض المدارس النموذجية بنجاح وخاصة على مستوى الصفين الخامس والسادس الإبتدائى .

وينبغى قبل استخدام هذه الطريقة أن يكون الفصل قد اتقن طريقة الأداء فى مجموعات ، وطريقة الأداء فى مجموعات باستخدام الواجبات الإضافية .

مع مراعاة الاهتمام بأداء نموذج قبل قيام التلاميذ بالأداء فى الدائرة . كما يفضل أن يسبق الأداء بهذه الطريقة أداء سباقات التتابع المبسطة أو سباقات جمباز الموانع ، حيث يؤدى التلاميذ تمرينات مبسطة فى مجموعات ثم يقومون بالجرى لأداء تمرين أخر ويستخدمون أشكالا من الأداء الدائرى ، والتى تكون معروفة لدى جميع التلاميذ ولا تحتاج للمزيد من الشرح أو التجريب .

ويراعى ما يلى :

١. ترتيب الأدوات اللازمة قبل بداية الدرس بقدر الامكان وتجهيز الأدوات اليدوية .

٢. توضيح مفهوم وهدف الأداء الدائرى للتلاميذ .

٣. تقسيم الفصل إلى مجموعات صغيرة متساوية المستوى وتوزيعها على المحطات بحيث يستطيع جميع التلاميذ رؤية جميع المحطات .

٤. يقوم المدرس بشرح الأداء المطلوب فى كل محطة على حدة ، ويؤدى نموذجا واضحا للأداء ويوضح بعض تعليمات الأداء . ويمكن وضع أرقام بكل محطة أو اسم الأداء على لافتات بكل محطة ورسم أسهم على الأرض توضح طريقة التغيير بين المحطات .

٥. يحسن استخدام إشارات سمعية واضحة مثل :

- **الخبط على الطمبورين :** لاتخاذ وضع بدء الأداء .

- **صفارة :** لبدء الأداء .

- **صفارة :** لإنهاء الأداء والأصطفاف فورا فى المحطة .

٦. أداء لفة تجريبية تتخللها فترات توقف للشرح والتوجيه .

٧. بعد أداء هذه اللفة التجريبية يمكن توجيه بعض الملاحظات والإرشادات.

٨. يمكن بعد ذلك الأداء طبقا لزمن محدد .

و. تسجيل المستوى :

عند محاولة تنمية الصفات البدنية باستخدام طريقة الأداء الدائرى يراعى مبادئ الحمل والراحة ، ومن الضرورى على المدرس أن يعرف جيدا المستوى الوظيفى والبدنى والمهارى للتلاميذ . ومن المناسب أن يقوم المدرس فى البداية بإجراء اختبار للتلاميذ للتعرف على مستوياتهم ، الأمر الذى يساعده فى تحديد الحمل والراحة بصورة فردية أو جماعية ، ثم يقوم بعد الأداء الدائرى بفترة معينة بإجراء اختبارات بعدية للتعرف على تأثير الأداء على التلاميذ .

ز. تشكيل الحمل :

أظهرت الدراسات والخبرات المتعددة أن فترة الأداء فى محطة ينبغى أن تتراوح ما بين ٢٠ – ٣٠ ثانية تعقبها فترة راحة ما بين ١٥ – ٢٥ ثانية . ثم يمكن بعد ذلك التدرج بزيادة التدرج فى الإيقاع وبشدة وبحجم الأداء .

وعند محاولة الارتقاء بحمل التدريب يراعى ما يلى :

- زيادة زمن الأداء أو عدد مرات الأداء (الارتفاع بحجم الحمل) .
- يمكن بعد ذلك تقليل زمن فترات الراحة (الإقلال من فترة الراحة) .
- وأخيرا يمكن زيادة مقدار الثقل أو المقاومة (الارتفاع بشدة الحمل) .
- عند ملاحظة مظاهر التكيف لدى التلاميذ بالنسبة للأداء (أى أن التلاميذ أصبحوا يؤدون بصورة سهلة وعدم صعوبة أثناء الأداء) ، فعندئذ يمكن زيادة المتطلبات أو الأعباء بالنسبة للأداء أو يمكن الأداء للمزيد من اللفات (لفة أخرى أو لفتين لمحطات الدائرة) .

والجدول التالي يوضح نموذجا لتحديد جرعات الحمل والراحة لثلاث مجموعات مختلفة المستوى :

جدول يوضح نموذج لتحديد جرعات الحمل والراحة لثلاث مجموعات مختلفة المستوى (بالثانية) .

تخطيط الأداء الدائرى :

عند ترتيب الأداء الدائرى فى الخطة الثانوية للتربية البدنية يجب مراعاة أن جميع مظاهر تكيف الأداء لدى التلاميذ وقتية ، وقد يقل مستوى هذا التكيف البدنى والوظيفى للأداء عند عدم تكرار الأداء فى الوقت المناسب ولذا يراعى تخطيط الأداء الدائرى لفترات قليلة نسبيا من ٣ - ٥ أسابيع ، مع استخدام هذه الطريقة على الأقل مرة أو مرتين أسبوعياً .

ونظرا لأن هذه الطريقة تلقى المزيد من التعب البدنى على التلاميذ فمن المناسب عدم بذل التلاميذ للمزيد من الجهد أثناء فترة الاحماء مع مراعاة العناية بإحماء جميع المجموعات العضلية التى ستقوم بالعمل أثناء الأداء الدائرى . وفى

ضوء ذلك يتضح خطأ استخدام طريقة الأداء الدائرى كأسلوب من أساليب الاحماء أو التمرينات الاحمائية أو التمهيدية ، فالأداء الدائرى مكانه الأساسى فى الجزء الرئيسى من الدرس .

وبالنسبة لتقسيم زمن الجزء الرئيسى من الدرس يراعى البدء أولاً بالمهارات الحركية التى تتطلب القدر الكبير من القدرة على التركيز والتوافق ثم يلى ذلك الأداء الدائرى . ويحسن عدم وضع الأداء الدائرى فى نهاية الدرس عندما يعقب درس التربية البدنية فترة راحة طويلة أو عندما يكون درس التربية البدنية هو الدرس الأخير فى اليوم ويبدو من المناسب فى هذه الحالة أن يتميز الأداء فى محطات الدائرة بقدر كبير من الأداء المنوع مع ارتباطه بعامل السرور والمرح .

ط. بعض وجهات النظر التربوية :

تتميز طريقة الأداء الدائرى بالعديد من المزايا التربوية الهامة وقد يكون من أهمها أن التلاميذ يكتسبون درجة كبيرة من الوعى يؤدي لدفعهم نحو الممارسة والأداء . وفى بداية الأداء بهذه الطريقة فإن المدرس لا يقوم فقط بشرح طريقة أداء التمرينات فى كل محطة وكيفية تنظيم الانتقال من محطة لأخرى ولكن أيضا يقوم بتوضيح مفهوم وهدف هذه الطريقة لاكتساب وتنمية الصفات البدنية وبذلك يمكن إيقاظ الدافع لدى التلاميذ نحو بذل المزيد من الجهد أثناء الأداء .

وتسهم هذه الطريقة فى اكتساب التلاميذ العديد من السمات من بينها سمة الاستقلال والفاعلية ، والأمانة والصدق ، كما يرتبط الأداء بدرجة كبيرة بدافعية الانجاز والتحصيل ومحاولة التلاميذ لتحقيق أعلى مستوى . كما يمكن من خلال

هذه الطريقة إشراك بعض التلاميذ فى بعض الواجبات أثناء الأداء مثل إشراكهم فى إعطاء إشارات بدء ونهاية الأداء أو ملاحظة الأداء وإصلاح الأخطاء . وينبغى استثمار فترات الراحة بين الأداء فى كل محطة وأخرى أو فترات التبديل بين المحطات فى التوجيه التربوى للتلاميذ وتقييم الأداء .

استخدام الطريقة المركبة للأداء :

فى دروس التربية البدنية يمكن استخدام كل طريقة من الطرق السابق شرحها على حدة ، كما يمكن ربط أكثر من طريقة معاً فى نفس الوقت بصورة مركبة مع الاحتفاظ بالخصائص المميزة لكل طريقة وفى هذه الحالة ينبغى مراعاة عدم استخدام أكثر من طريقتين أو ثلاثة معاً بصورة مركبة .

فمثلا يمكن فى جزء من أجزاء درس التربية البدنية استخدام طريقة الأداء بالمواجهة وطريقة الأداء فى مجموعات باستخدام الواجبات الإضافية فى وقت محدد لمجموعات مختلفة من التلاميذ .

ومن بين أهم أسباب استخدام أكثر من طريقة فى وقت واحد ما يلى :

- عند تعدد المهارات الحركية المطلوب التدريب عليها .
- عند محاولة اكتساب وتنمية بعض الصفات البدنية بالإضافة إلى المهارات الحركية .
- لمواجهة النقص فى بعض الأدوات أو الأجهزة المستخدمة .

ويمكن استخدام هذه الطريقة المركبة بصفة خاصة فى درس الجمباز، كما يمكن استخدامها فى دروس الألعاب الرياضية ومسابقات الميدان والمضمار.

ويتطلب استخدام الطريقة المركبة الاعداد الجيد من المدرس والقدرة التنظيمية العالية مع مراعاة ضرورة تجربة كل طريقة على حدة مثل استخدامها مع الطرق الأخرى فى وقت واحد .

كما يراعى فى هذه الطريقة المركبة خصائص حمل الأداء . فعلى سبيل المثال ينبغى مراعاة ألا يسبق أداء التمرينات التى تتطلب درجة عالية من التركيز والانتباه (كما هو الحال عند تعليم بعض المهارات الحركية المعينة) أنواع من التمرينات تتطلب درجة عالية من الحمل (كما هو الحال فى الأداء الدائرى مثلا) .

وفيما يلى نموذج للطريقة المركبة فى درس التربية البدنية عند تقسيم الفصل إلى أربعة مجموعات :

المجموعة الأولى : تقوم بتعلم أداء مهارة حركية من الوقوف بالمواجهة (مجموعة تعلم) .

المجموعة الثانية : تقوم بأداء تكرار مهارة حركية سبق تعلمها بهدف إتقانها بالإضافة إلى أداء بعض الواجبات الإضافية عقب أداء المهارة مباشرة (مجموعة تثبيت) .

المجموعة الثالثة : تقوم بتكرار أداء مهارة حركية أخرى غير المجموعة السابقة (مجموعة تثبيت) .

المجموعة الرابعة : تقوم بأداء تمرين اختبارى في بعض المهارات الحركية أو بعض الصفات البدنية (مجموعة اختبار للمستوى) .

وقد ظهرت بعض التجارب التى أجريت فى البيئات الأجنبية أن استخدام الطريقة المركبة فى درس التربية البدنية يؤدى إلى زيادة فاعلية الدرس ، إلا أنه يرتبط ببعض نواحى الصعوبة أثناء تنفيذ الدرس ويتطلب خبرة عالية من المدرس وتعاون تام من التلاميذ .

الأساليب التنظيمية للتشكيل المناسب للدرس :

أن الوصول لدرجة عالية من التأثير التعليمى والتربوى لدرس التربية البدنية لا يتحقق إلا من خلال التشكيل المناسب للدرس ، لذلك التشكيل الذى يحققه الواجبات التعليمية والتربوية لمنهج التربية البدنية بأنسب الطرق وبأكثر الوسائل فاعلية **مع مراعاة النقط التالية :**

العمل على زيادة فاعلية درس التربية البدنية وذلك باستخدام الوسائل والطرق المناسبة لتنمية الصفات البدنية وتعليم واكتساب المهارات الحركية مع مراعاة تطوير مستوى جميع التلاميذ بما يتناسب مع قدراتهم الوظيفية والحركية .

- يراعى أداء أكبر عدد من التلاميذ فى وقت واحد مع مراعاة الأمن والسلامة ومراعاة استخدام طرق التدريس الذى تضمن ذلك من إمكانية استخدام الظروف والامكانات البيئية لإثارة عامل التشويق أثناء درس التربية البدنية .
- أن تكون توجيهات المدرس قصيرة وسريعة وحاسمة وفى نفس الوقت معبرة وواضحة حتى يكن بذلك الاقتصاد فى الوقت الضائع .

- ينبغى مراعاة الإقلال من الوقت اللازم للانتقال إلى مكان درس التربية البدنية والوقت اللازم للإصطفاف وأخذ الغياب وتحية المدرس وتوضيح الهدف من الدرس وذلك بتثبيت أماكن الانتقال وأخذ الغياب قبل بدء الحصة وقيام قائد الفصل بالتفتيش على الملابس الرياضية . وسرعة إصدار الأوامر والتوجيهات وترتيب أماكن الاصطفاف وتخطيط الملعب بما يتناسب مع ذلك ، وأن تكون الأدوات والأجهزة فى أماكنها المناسبة . وقد ترتبط تلك الإجراءات ببعض الصعوبات عندما يكون درس التربية البدنية (الملعب أو الفناء مثلا) بعيدا أو عند استخدام بعض الملاعب المشتركة ، إلا أن المدرس الناجح هو الذى يخطط وينظم الدرس بطريقة مناسبة بحيث تتناسب مع الظروف التى يقابلها .

ولذا يمكن مراعاة إمكانية استخدام نفس الأجهزة الكبيرة التى سبق استخدامها فى الدرس السابق مباشرة أو القيام بترتيب هذه الأجهزة لكى يستخدمها الفصل الثانى بصورة مناسبة أو تكليف بعض تلاميذ الفصل بعملية ترتيب الأجهزة والأدوات فى الوقت الذى يقوم فيه التلاميذ بخلع الملابس .

وفى بعض الأحيان قد يشترك أكثر من فصل فى ملعب واحد أو فناء واحد ويمكن عن طريق التعاون بين المدرسين تنظيم الأداء ، فعندما يكون الفصلان فى نفس المستوى فإنه يمكن أن يقوما فى نفس الوقت معا بأداء الجزء التمهيدى من الدرس ، ويقود الأداء أحد المدرسين ويقوم الآخر بالمساعدة .

الفصل الحادى عشر

التوجيه والإرشاد فى التربية الرياضية

- التوجيه فى المجال الرياضى
- الإرشاد فى المجال الرياضى

الفصل الحادى عشر

التوجيه والإرشاد فى التربية الرياضية

١ . التوجيه فى التربية الرياضية :

يعد التوجيه أحد الأركان الأساسية للعملية الإدارية ويمثل أكثر الوظائف الإدارية تعقيداً لارتباطها بكل العمليات الإدارية وخاصة بالقيادة والاتصال .

فالتوجيه يتم عن طريق الإشراف على المرؤوسين والاتصال بهم بهدف إشرادهم وترغيبهم فى العمل وقيادتهم أثناء سير العملية التنفيذية ثم تقويم أداء العاملين بالوظائف التنفيذية .

فالتوجيه ليس إلا عملية اتصال وأسلوب قيادة . ويرتبط التوجيه أيضا بوجود الدوافع والحوافز أو عدم وجودها .

تعريف التوجيه :

يعرفه إبراهيم عصمت وأمينة محمد بأنه "الاتصال بالموظفين والمعلمين عن طريق رؤسائهم وترشيدهم بالعمل على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية العامة".

ويعرفه على الشرقاوى وعمر غنايم بأنه "العملية التى يتم بها الاتصال بالعاملين من مرؤوسيهم لإرشادهم وترغيبهم ، والتنسيق بين جهودهم وقيادتهم لتحقيق الأهداف" .

ويعرفه إبراهيم الغمرى بأنه "العملية التى تضمن تنفيذ العاملين للمهام الملقاة على عاتقهم ، فأغلب الأعمال التى يتم تنفيذها تتطلب تضافر الجهود من

الأفراد ، ويتم ذلك تحت نمط قيادى ملائم يسعى لتحقيق نوع من الاتصال مع الأفراد وذلك بتحفيزهم بالأسلوب الملائم لحاجتهم البشرية" .

ويعرف سيد الهوارى التوجيه بأنه "الاتصال بالمرؤوسين وإرشادهم وترغيبهم للعمل لتحقيق الأهداف " ، وبذلك يحلل التوجيه إلى عنصرين مترابطين :

١ . **الاتصال بالمرؤوسين من قبل الرئيس** (لإعطاء التعليمات والحصول على المعلومات) .

٢ . **القيادة وتنمية التعاون الاختيارى :** ويعد التوجيه من أهم النشاطات الإدارية وذلك لأنه يتعلق بكيفية إتمام الأعمال إذ أن أول وأوسع أهداف التوجيه تحسين العملية الإدارية ووصولها إلى تحقيق الأهداف المقررة . وذلك عن طريق إسهام جميع العاملين كل فى موقعه ، وبما يتاح له من مجالات ويوفر له من وسائل وإمكانات بأسلوب تعاونى متكافل ومتكامل لتحقيق الأهداف وتحقيق ذواتهم وسعادتهم وانتمائهم لهذه المؤسسة أو المنظمة وشعورهم وإيمانهم بأن عملهم فيها له انعكسات مؤثرة فيهم وفى الآخرين من أبناء المجتمع .

ويتطلب التوجيه إعطاء الأوامر والتوجيهات والتعليمات والإرشادات للحصول على نتائج معينة ، فلذلك يتطلب الأمر الوضوح فى إصدار تلك الأوامر وإمكانية تنفيذها فى حدود اختصاصات كل من الرئيس والمرؤوس فى التنفيذ .

مبادئ التوجيه :

١. زيادة الثقة لمن يصدر الأمر، وبعلمه وبإحاطته الشاملة بالموقف وقدرته على مواجهته .

٢. تنمية الإخلاص للرئيس .

٣. إشعار المرؤوسين بالثقة بهم، وتنمية ثقتهم بأنفسهم وبقدراتهم .

٤. أن يكون التوجيه واضحاً ومفهوماً، وفي اختصاص من يصدر إليه، وفي حدود قدرته على التنفيذ .

فإذا ما توافرت تلك المبادئ أصبحت الطاعة متوقعة، فالمرؤوسين الذين يفهمون الأوامر أو لا يختصون التنفيذ، أو لا يثقون بمن يأمرهم أو لا يثقون بقدراتهم على التنفيذ، يلجئون إلى التمسك بحرفة القانون والتعليمات تجنبا للخطأ .

ويرتبط أيضا بوحدة القيادة، فلا يمكن أن يتلقى المرؤوس الأوامر من رئيسين في آن واحد، فمن ضروريات التنظيم الجيد والسليم توحيد الأمر والتوجيه، حيث إن تضارب الأوامر يؤثر في كفاية الموظف وبالتالي في إنتاجه .

فالتوجيه يتمثل في ذلك العمل التعاوني المتواصل ذي الاتجاهين من الرئيس إلى المرؤوس وبالعكس والذي يأخذ أشكالاً وأنماطاً متعددة ويتوخى أهدافاً معروفة ومتفقاً عليها تنطلق كلها من هدف أساسي رئيسي ألا وهو تحسين العمل وزيادة إنتاجه .

والبعد الرئيسى الذى يوجه كلا الاتجاهين ويقيم مدى نجاحهما أو إخفاقهما هو الإنسان الذى هو وسيلة الإشراف والتوجيه وهدفه .

ويخطئ من يتصور أن عملية الإشراف والتوجيه هى عملية تقييم وتصيد للأخطاء من الأشخاص وممارساتهم . فالمفهوم الحديث للتوجيه يؤكد على التعاون من أجل التحسين والتقدم .

فدور التوجيه هو دور تحفيزى موجه نحو تسهيل تنفيذ الأعمال وتحسينها من أجل تحقيق الأهداف ، كما أن أسلوب التوجيه لا يقتصر على الأساليب التقليدية من زيارات ولقاءات واستفسارات وتقارير ، بل يتعداه إلى جميع أساليب الاتصال المسموعة والمنظورة وكل ما من شأنه إعطاء التعليمات بصور دقيقة وموضوعية .

فعملية التوجيه تتطلب من الموجه المعرفة التامة بالطبيعة الإنسانية التي تمكنه من التحليل للسلوك البشرى بغرض فهم هذا السلوك وتوجيهه والتأثير فيه .

الأبعاد الرئيسية لعملية التوجيه :

١. أنه عمل ديمقراطي يسيره التفاهم والتعاون عن طريق النصح والإرشاد بدلاً من إصدار الأوامر .
٢. أنه يركز على مساعدة العاملين فى تحسين مستويات أدائهم .
٣. أنه يعطى الموجه قيمته من حيث قوة أفكاره ومهاراته ومعلوماته المتجددة وخبراته النامية المتطورة وليست من حيث مكانته وسلطته .
٤. أنه برنامج متكامل ومحدد وهادف نحو تحسين العملية الإدارية مستخدماً أساليب الاتصال المتنوعة .

٥. أنه لا يعتبر التقييم هدفاً فى حد ذاته بل وسيلة لتحسين الأداء والارتفاع بمستواه .

أغراض التوجيه وأهدافه :

١. تحسين الأداء .

٢. تقييم عمل المؤسسات وتقديم المقترحات لتحسينها .

٣. تطوير النمو المهنى والفنى للعاملين وتحسين مستويات أدائهم .

٤. تحسين استغلال وتوجيه الإمكانات البشرية والمادية .

وأخيراً فالتوجيه يحتاج إلى الأسلوب الإنسانى بين المدير والمرؤوسين والتخاطب بين المرؤوسين بأسلوب واضح وسهل وهادف ومفهوم ، ويترك للمرؤوس حرية التصرف واختيار السبل المؤدية للخدمة والمفاهيم الموضوعية .

التوجيه فى المجال الرياضى :

يوجد نوعان من التوجيه :

أولاً : التوجيه الفنى .

ثانياً : التوجيه الإدارى .

أ. التوجيه الفنى :

وهو ما يقوم به الموجهون والمدرسون الأوائل ، وهو عبارة عن المجهود الذى يبذل لتنسيق وتوجيه الأداء التنفيذى المستمر للمدرسين وذلك حتى يتم تفهمهم الكامل لوظيفة التعليم وأداؤهم بصورة أكثر فاعلية لتحقيق التوجيه السليم لنمو المتعلمين وتحفيزهم للمشاركة العميقة فى دروس التربية البدنية .

وبذلك يمكن إدراك أن الغرض الأساسى من التوجيه فى التربية البدنية هو تحسين تربية النشء وتحقيق اندماج المتعلم ومشاركته الإيجابية فى دروس التربية البدنية .

وللوصول بالعملية التوجيهية إلى أرقى مستويات الأداء فإنه يجب على الموجهين معاونة المعلمين على تقويم أنفسهم وتطوير وتفهم أهمية الخبرات والمهارات اللازمة لعملية التدريس من خلال الأنشطة الرياضية ، وتعد الزيارات الدورية أساساً جوهرياً لملاحظة فاعلية عملية تنفيذ البرامج وطرق التدريس والوقوف على نواحى الضعف والقوة فى العمل الجماعى . كما تعتبر المعاملات الشخصية مع المعلمين والنشرات التوجيهية وحلقات البحث والمؤتمرات العملية من أبرز وسائل التوجيه .

٢. الإرشاد فى التربية الرياضية :

إن الحديث عن دور التوجيه التربوى والإرشاد فى تطوير التعليم والتنشئة الاجتماعية وتزويد شخصيات النشء بالمرونة الكافية لمواجهة المستقبل يؤدى بنا حتماً إلى الحديث عن موقف المجتمع من الماضى والحاضر والمستقبل فالحضارة الإنسانية تيار ممتد عبر العصور منذ الإنسان البدائى وحتى رواد الفضاء ، وهى بناء متكامل ساهمت فيه كل الشعوب والأديان ، فالمهمة التى تواجه شعوب البلدان هى الاختيار – ماذا نأخذ ؟ وما نترك ؟ وما هو الأهم وما هو المهم ؟ وهذا يدخل دور الإرشاد والتوجيه .

يجب أن نشير إلى أن البشر فى حركة انتقال دائم من مرحلة إلى أخرى فى مجالات النضج الجسمى والعقلى والمهارات والقيم والأخلاق وبالتالى فإن توجيههم وإرشادهم يجب أن يراعى تلك المراحل وأن العمل فى ضوء متطلباتها أو ما نطلق عليه مهام النمو. التوجيه والإرشاد يحتاج هو نفسه إلى أن يعمل فى إطار من فهم مراحل النمو ومهامها حتى يستطيع تقديم أقصى عون ممكن ويجب توجيه الدراسات والأبحاث فى كل المجتمعات النامية حتى يمكن وضع برامج الإرشاد والتوجيه المناسب لكل مجتمع .

إن الأهداف التطبيقية والعملية للتوجيه والإرشاد نابعة من اعتقاد نظرى له ما يبرره علمياً وهو أن هناك جانباً ذاتياً فى كافة المشاكل التى يعانيها الفرد بمعنى أن المشاكل النفسية والسلوكية الخاصة تنبع فى جانب كبير منها من داخل الفرد ، وهذا الاعتقاد النظرى تأخذ به الكثير من نظريات الإرشاد والعلاج النفسى سواء السلوكية منها التى تعتبر المشاكل التى يعانيها الفرد إنما تتبع من نقص مهاراته أو نقص فى عدته من الاستجابات الملائمة ، أو النظريات التى ترى أن مشاكل الفرد نابعة من إدراكه لواقعه أو من علاقاته بالآخرين أو من صراعات داخلية . وفى كل الأحوال فإن الطريق لتعديل السلوك وحل المشاكل هو جعل الذات – التى تتحمل مسئولية فى ذلك الاضطراب تمر بخبرة تعليمية أو انفعالية تجعل الفرد يزيد من مهاراته أو يغير من استجاباته أو يقلل من مخاوفه أو يعدل من مدركاته هذه هى الأهداف العملية للتوجيه والإرشاد .

كما أن هناك شبه اتفاق بين علماء التربية وعلماء النفس على أن الإرشاد جزء من خدمات التوجيه بشكل عام ، فيقول مورتس Mortsen الإرشاد محرر خدمات التوجيه ولكنه ليس برنامجاً كاملاً للتوجيه ، ويذكر أولسن Olesn أن الإرشاد خدمة أساسية من خدمات التوجيه ومن هذا نرى أن عملية التوجيه

والإرشاد خدمة أساسية من خدمات التوجيه ومن هذا نرى أن عملية التوجيه

والإرشاد عمليتان متكاملتان وأن الإرشاد جزء من التوجيه .

أهمية التوجيه والإرشاد للتدريب الميداني :

أن التدريب الميداني لمعلمي التربية الرياضية له أهمية بالغة في عملية إعدادهم وتنمية شخصيتهم وهو يقوم على ثلاثة أركان هي :

الركن الأول : معلم التربية الرياضية .

الركن الثاني : موجه التربية الرياضية أو المشرف التربوي .

الركن الثالث : المدرسة التي يتم بها التدريب الميداني بمؤثراتها المتعددة من تلاميذ ومدرسين وإدارة ، وجو مدرسي ، وكل ما هو محيط به .

فالتوجيه والإرشاد عنصران أساسيان وهامان في التدريب الميداني وبغيرهما لا تتوافر للتدريب أسسه الصحيحة التي يرتكز عليها ، ومن المعلوم أن طالب التدريب الميداني يبدأ تدريبه بأسس نظرية أكثر منها تطبيقية عن مواد التخصص ، وطرق التدريس والمواد الاخرى المساعدة ولكنه يفتقد إلى حد كبير أسلوب العمل الصحيح في ميدان التدريس للتلاميذ ، فيقف مترددا ، وهنا تأتي

المهمة الأولى للإشراف التربوى والذى يأخذ بيده فى البداية ، ليزداد الطالب ثقة بنفسه .

فالتوجيه التربوى هو عملية مساعدة الفرد بوسائل مختلفة لكى يصل إلى أقصى نمو له فى مجال دراسته . وهناك عدة أسس تقوم عليها عملية التوجيه :

الأساس الأول : القدرة العقلية الفطرية العامة أو الذكاء من أهم الأسس فى توجيه التلاميذ تربوياً فهناك علاقة بين ذكاء التلاميذ وبين تحصيلهم الدراسى ، والاختبارات العقلية تنبئ بمدى النجاح المتوقع من الطفل

الأساس الثانى : الاستعدادات الخاصة ويقصد بها امكانيات نمط معين من أنماط السلوك المعرفى وتلعب الاستعدادت الخاصة دوراً كبيراً فى التوجيه التربوى طالما أنها أول أساس بعد الذكاء لتوجيه الناشئين نحو التعليم الذى يتفق وتكوين كل منهم .

الأساس الثالث : الميول المهنية أهم ما يميز الميل المهنى هو تعدد دلائله وثباته وارتباطه بدوافع عملية ، والميل المهنى ليس عبارة عن المهنة التى يحبها الفرد فى الفترة الراهنة إنما هى عبارة عن المجموع الكلى لصفات الشخصية غير القدرات التى تبشر بنجاح مهنى معين ويتضمن الميل المهنى أنماط الاستجابات الانفعالية والعادات السائدة عند الفرد ومدى ثبوته الانفعالى والصفات المزاجية التى تصبغ خلقه كالانطواء والمرح وصفاته الشخصية والاجتماعية كالمبادىء والقدرة على القيادة والشجاعة واحترام الغير والانتظام والصبر .

يعد الإشراف التربوى هاماً لاستثارة وتنسيق وتوجيه النمو المستمر للمعلمين فى المدرسة – معلمى التربية الرياضية فرادى وجماعات ، وذلك لكى يفهموا وظائف التعليم فهماً أحسن ويؤدونها بصورة أكثر فاعلية ، حتى يصبحوا أكثر قدرة على استثارة وتوجيه النمو المستمر لكل تلميذ نحو المشاركة الذكية العميقة فى بناء المجتمع الديمقراطى الحديث .

وقد اجتمعت الاتجاهات فى تربية المعلم على أهمية ومكانة التدريب الميداني من حيث تمكين الطلاب من المبادئ أو المهارات اللازمة للعمل التربوي ومن حيث تأثيرها على مستقبلهم المهنى وبالتالى على نوعية العملية التعليمية والعمل المدرسى كله . ومن الطبيعى أن تحتل عملية الإشراف والتوجيه من هذه الخبرة العملية مكانة هامة .

الفصل الثانى عشر

الحديث فى مقاييس الملاعب وإشارات الحكام



الفصل الثاني عشر

الحديث في مقاييس الملاعب وإشارات الحكام

مقاييس الملاعب وإشارات الحكام :

سوف نتناول في هذا المجال الأنشطة الرياضية التي يحتويها المنهاج المدرسي وهي :

١. كرة القدم .

٢. كرة السلة .

٣. الكرة الطائرة .

٤. كرة اليد .

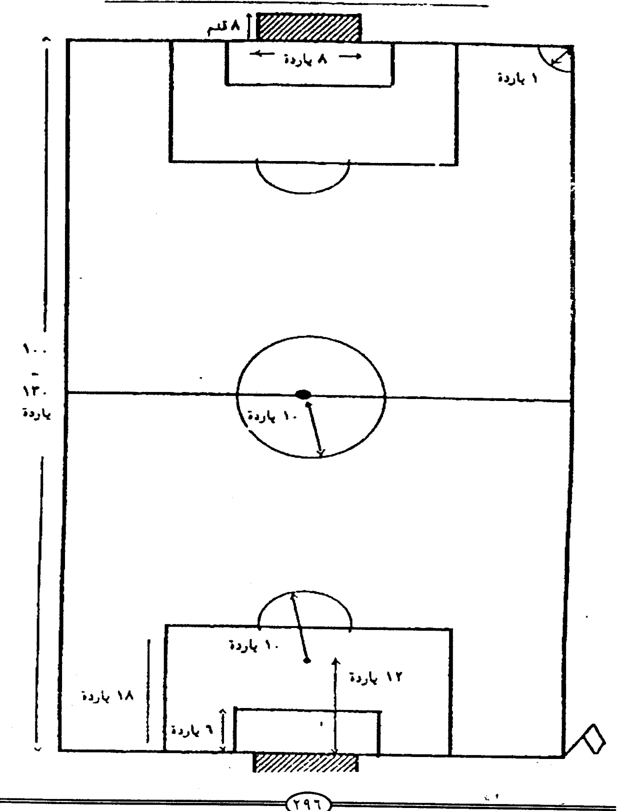
٥. ألعاب القوى .

٦. الجمباز.

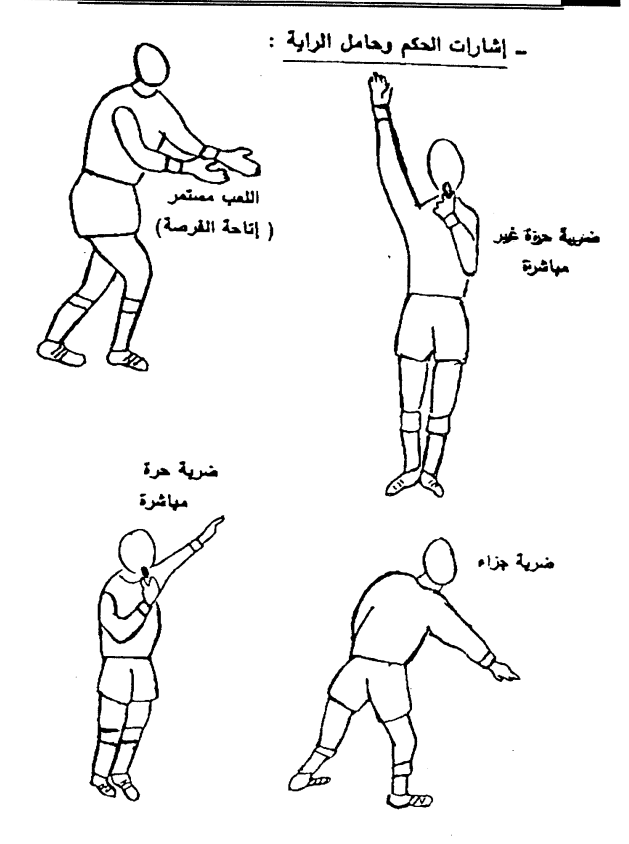
كرة القدم :

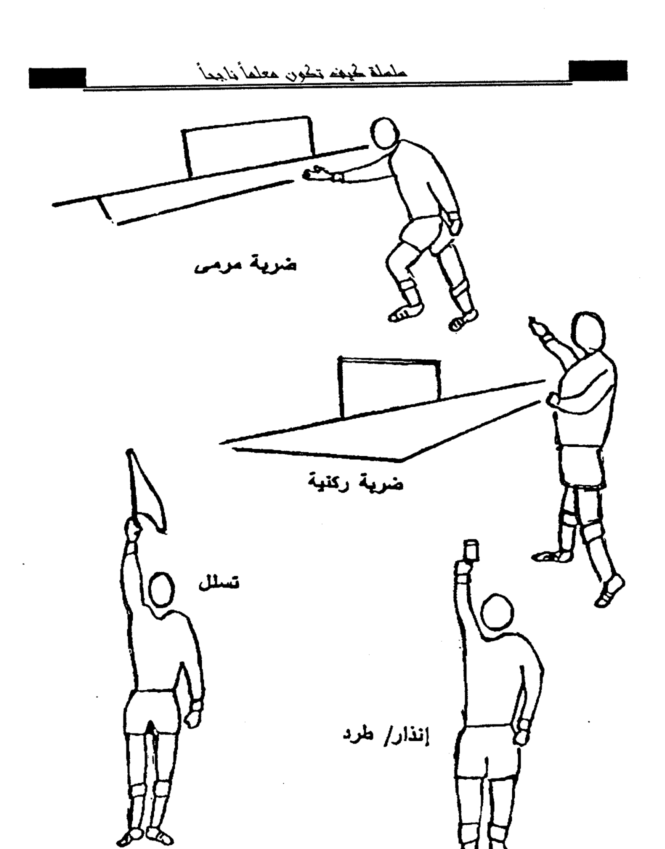
يبين الشكل رقم (٣) المقاييس القانونية للعب كرة القدم .

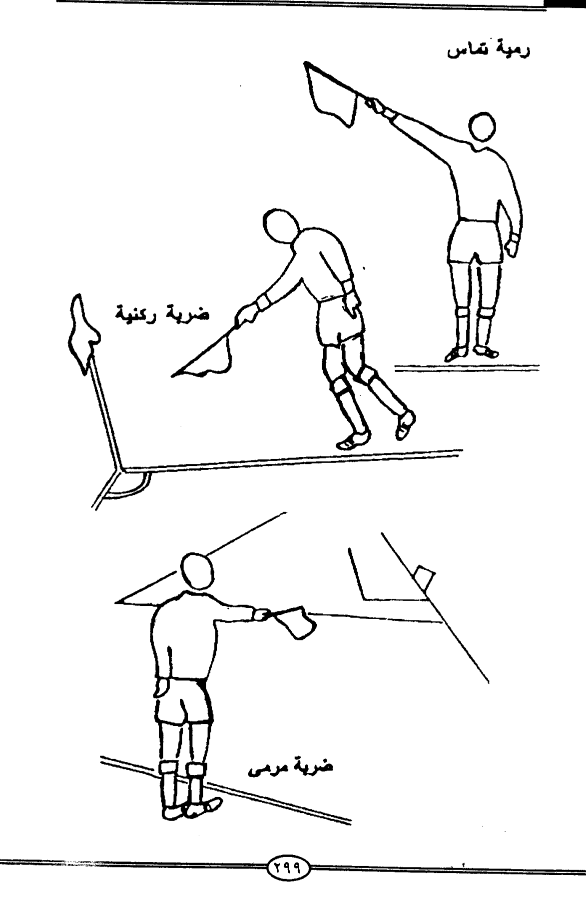
- المقاييس القانونية لملعب كرة القدم ، شكل (٣) :

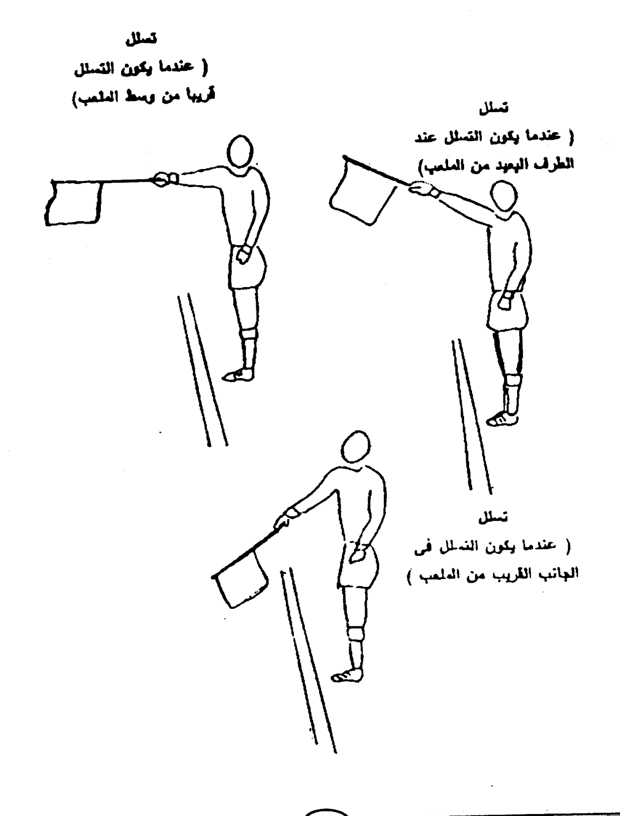


- **إشارات الحكم وحامل الراية :**




ضربة مرمى
ضربة ركنية
تسلل
إنذار/ طرد


رمية تماس
ضربة ركنية
ضربة مرمى

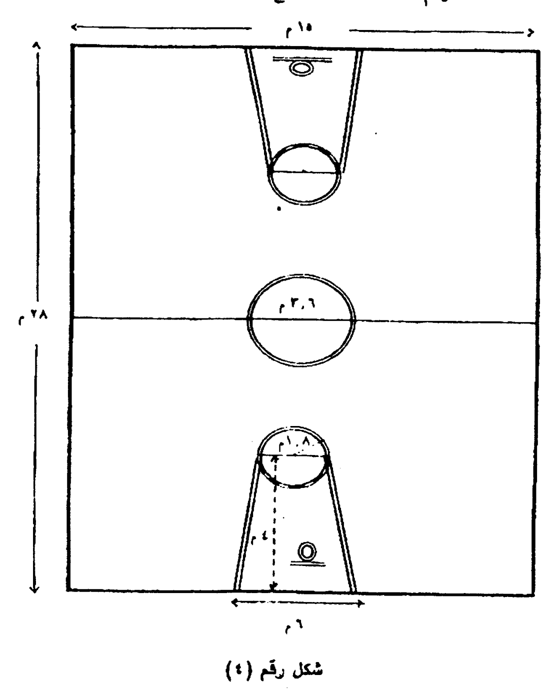


تسلل
(عندما يكون التسلل
قريباً من وسط الملعب)
تسلل
(عندما يكون التسلل عند
الطرف البعيد من الملعب)
تسلل
(عندما يكون التسلل فى
الجانب القريب من الملعب)

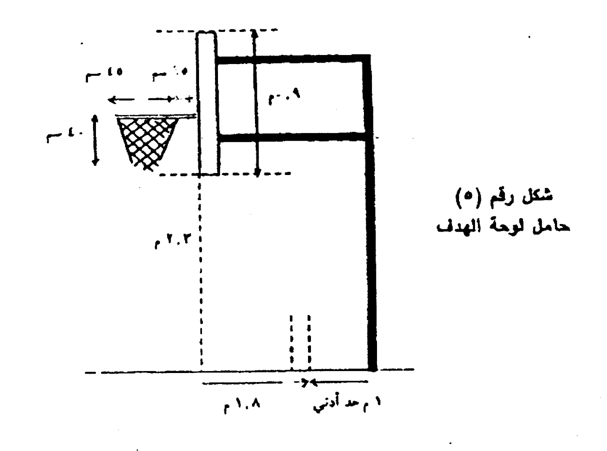
- كرة السلة :

- كرة السلة للصغار :

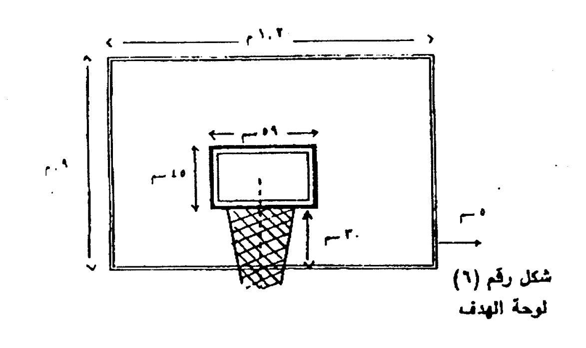
الأشكال أرقام (٤)، (٥)، (٦) توضح مقاييس ملعب كرة السلة :



شكل رقم (٤)



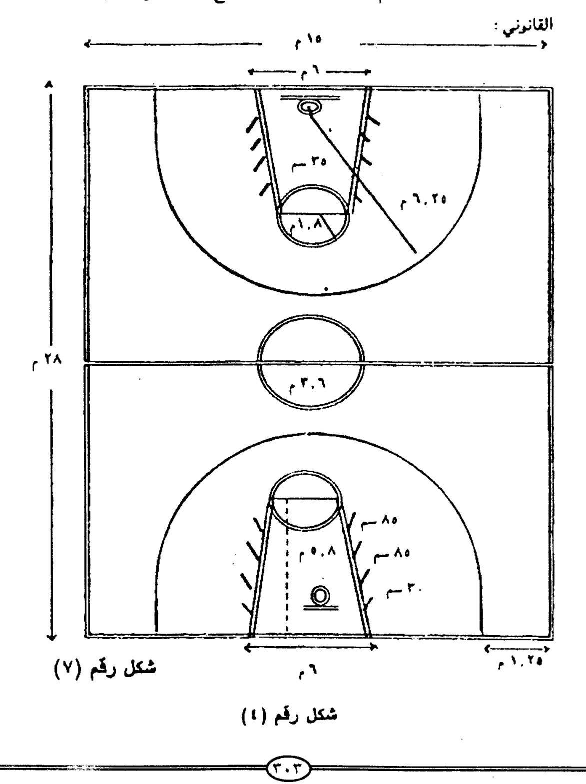
شكل رقم (٥)
حامل لوحة الهدف



شكل رقم (٦)
لوحة الهدف

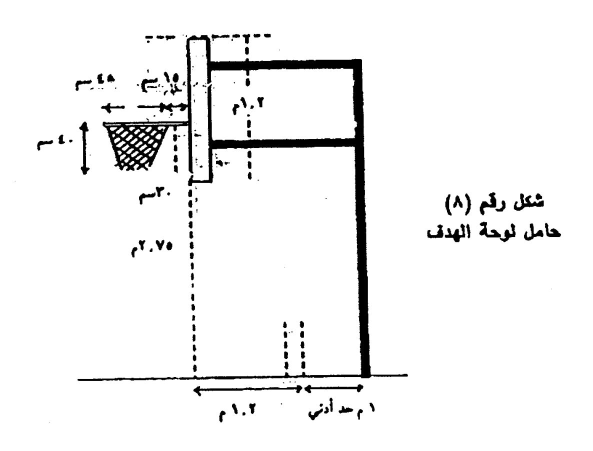
- **كرة السلة للكبار :**

الأشكال الآتية أرقام (٧) ، (٨) ، (٩) توضح مقاييس ملعب كرة السلة القانوني :

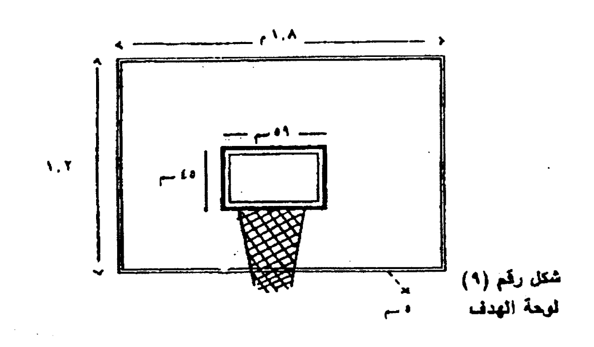


شكل رقم (٧)

شكل رقم (٤)



شكل رقم (٨)
حامل لوحة الهدف



شكل رقم (٩)
لوحة الهدف

إشارات الحكام فى كرة السلة : (شكل رقم ١٠)

إيقاف الساعة	رميتين حرتين	خطأ مزدوج
محاورة غير قانونية	إلغاء إصابة	رمية حرة واحدة
تعمد ضرب الكرة بالقدم	مخالفة الجري للكرة	جزاء رمية/ رمية
خطأ شخصي بدون رميات	إرجاع الكرة للمنطقة الخلفية	تصويبة ناجحة بثلاث نقاط
التغطية والهجوم أو الدفاع	إيقاف الساعة خطأ	وقت مستقطع للفريق
خطأ فني	استعمال اليدين بشكل غير قانوني	مخالفة الـ ٥ ثواني أو ١٠ ثواني

تابع (شكل رقم ١٠)

كرة قفز	طلب تغيير	نقطة ـ نقطتان
الدفع أو المهاجمة بدون كرة	حمل الكرة	استئناف الوقت
خطأ على فريق مستحوذ على الكرة	تجديد الـ ٣ ث	مخالفة ثلاث ثوان
رميات حرة	تمسك	مخالف ٣ ث
ثلاث رميات حرة	المهاجمة مع الكرة	تحديد اللاعب مرتكب الخطأ

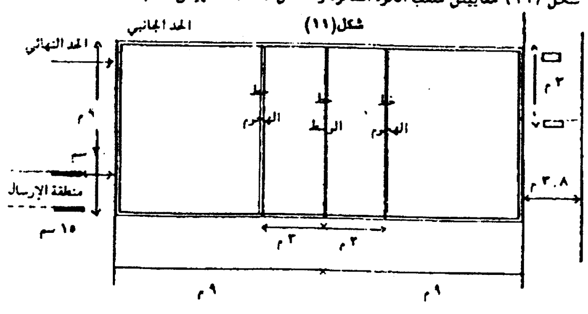
محاوله تصويب بثلاث نقاط	خطأ عدم أهليه	خطأ متعمد	استخدام المرفقين والكوع

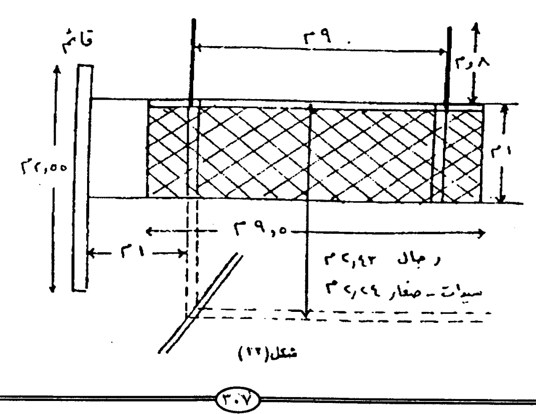
- الكرة الطائرة :

- مقاييس الملعب فى الكرة الطائرة :

مقاييس الملعب موحدة لجميع الفئات والاختلاف في ارتفاع الشبكة . ويوضح شكل (١١) مقاييس ملعب الكرة الطائرة والشكل (١٢) مقاييس الشبكة .

شكل(١١)





شكل(١٢)

- إشارات الحكام فى الكرة الطائرة (شكل ١٣)

السماح بالإرسال	الطرد (البطاقتين معا)	خطأ المركز أو ترتيب الدوران (إعمل حركة دائرية بالسبابة)
الفريق الذي يحق له الإرسال	عدم الأهلية البطاقتين منفصلتين	الكرة داخل (أشر بالذراع والأصابع نحو الأرض)
تغيير الملاعب	تقاطع الذراعين أماما الصدر واليدان مفتوحتان نهاية الشوط أو المباراة	الكرة خارج (إرفع الذراعين عموديا والأيدي مفتوحة وراحتا اليدين نحو الجسم)
الوقت المستقطع	لم ترمي أو تترك الكرة عند ضربة الإرسال (ارفع الذراع الممدودة وراحة اليد متجهة إلى أعلى)	الكرة المحمولة (إرفع الساعد ببطء وراحة اليد مواجهة لأعلى)
التبديل	التأخير في الإرسال (ارفع خمسة أصابع ممدودة مفتوحة)	اللمسة المزدوجة (إرفع إصبعين منفصلين)
لفت النظر لسوء السلوك (الصفراء. للفت النظر الحمراء. للإنذار	خطأ الصد (إرفع الذراعين عموديا وراحتا اليدين للأمام	أربع ضربات (إرفع أربعة أصابع منفصلة)

تابع شكل رقم (١٣)

ضربة غير قانونية (إخفض يد واحدة وراحة اليد متجهة إلي أعلي من الوسط باتجاه الأرض)	خطأ مزدوج والإعادة (إرفع الإبهامين عمودياً)	الكرة الملموسة (إلمس براحة اليد أصابع اليد الأخري بوضع عمودي)
ضربة غير قانونية (إخفض يد واحد وراحة اليد متجهة إلي أعلي من الوسط باتجاه الأرض)	لفت نظر التأخير (أشر للرسغ بالبطاقة الصفرا . (لفت نظر) أو الحمراء (إنذار)	الشبكة ملموسة بواسطة لاعب أو كرة الإرسال (إلمس الشبكة أو جانبها حسب الخطأ)
الوصول خلف الشبكة (ضع اليد فوق قمة الشبكة وراحة اليد مواجهة لأسفل)	ضربة هجومية خاطئة بواسطة لاعب الصف الخلفي (إعمل حركة بالساعد لأسفل واليد مفتوحة)	الاجتياز داخل ملعب المنافس (أشر إلي خط الوسط)

إشارات مراقب الخط فى الكرة الطائرة : (شكل ١٤)

الكرة داخل (أشر بالعلم إلى أسفل)

الكرة خارج (أرفع العلم عموديا)

الكرة الملموسة (أرفع العلم والمس حافته العليا براحة اليد الحرة)

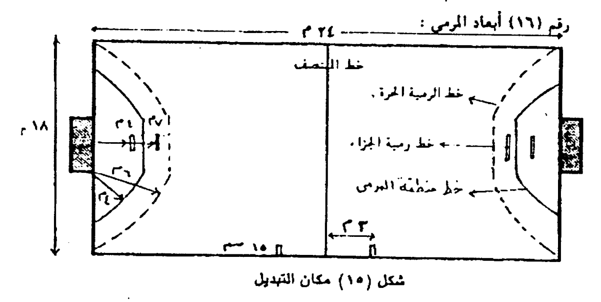
تعبر الكرة خارج مجال العبور أو خطأ قدم المرسل

حكم مستحيل إرفع الذراعين متقاطعتين واليدين أمام الصدر

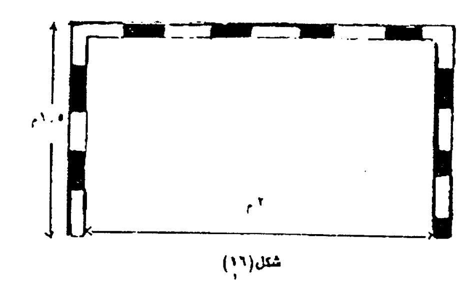
كرة اليـد :

ـ كرة اليد للصغار :

يبين الشكل رقم (١٥) مقاييس الملعب في كرة اليد للصغار ، كما يوضح الشكل رقم (١٦) أبعاد المرمي :



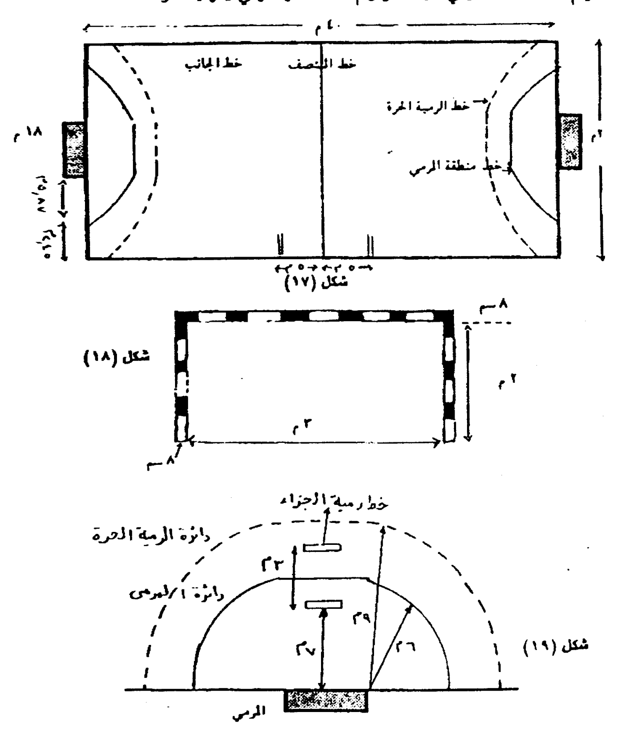
شكل (١٥) مكان التبديل



شكل(١٦)

كرة اليد للكبار :

يبين الشكل رقم (١٧) مقاييس الملعب في كرة اليد للكبار ، كما يوضح الشكل رقم (١٨) أبعاد المرمى ، والشكل رقم (١٩) دائرة المرمى والرمية الحرة .

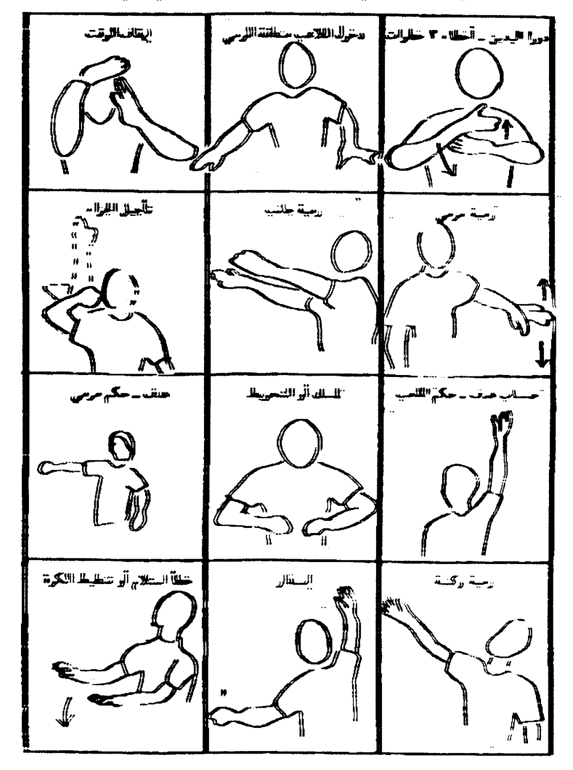


شكل (١٧)

شكل (١٨)

شكل (١٩)

إشارات الحكام فى كرة اليد :: (شكل رقم ٢٠)

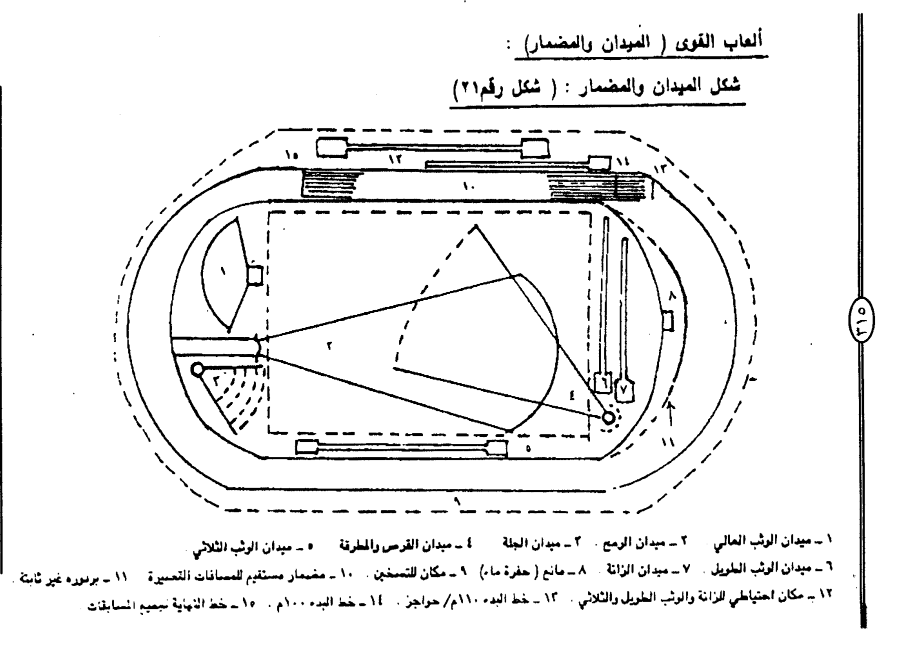


تابع شكل رقم (٢٠)



ألعاب القوى (الميدان والمضمار) :

شكل الميدان والمضمار : (شكل رقم٢١)

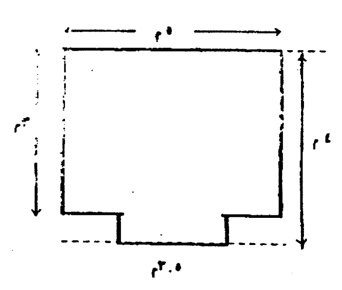


١ - ميدان الوثب العالي ٢ - ميدان الرمح . ٣ - ميدان الجلة ٤ - ميدان القرص والمطرقة ٥ - ميدان الوثب الثلاثي
٦ - ميدان الوثب الطويل . ٧ - ميدان الزانة . ٨ - مانع (حفرة ماء) ٩ - مكان للتسخين . ١٠ - مضمار مستقيم للمسافات القصيرة ١١ - برنوره غير ثابتة .
١٢ - مكان احتياطي للزانة والوثب الطويل والثلاثي . ١٣ - خط البدء ١١٠م/ حواجز . ١٤ - خط البدء ١٠٠م . ١٥ - خط النهاية لجميع المسابقات

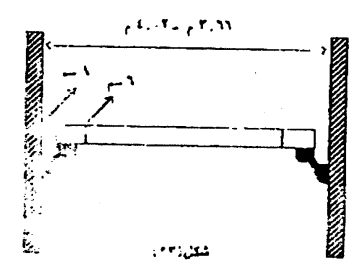
ـ مقاييس الملاعب والأدوات فى ألعاب القوى :

ـ مقاييس أجهزة ومنطقة الوثب العالى :

يبين الشكلين رقمي (٢٢) ، (٢٣) مقاييس منطقة الهبوط ، وجهاز الوثب العالي :



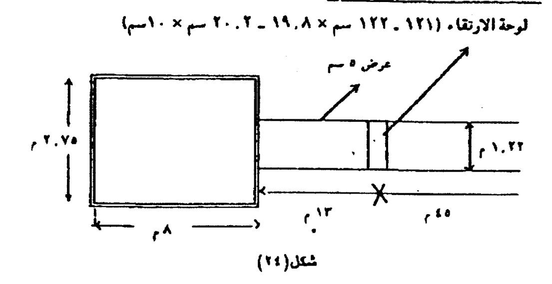
شكل(٢٢)



شكل(٢٣)

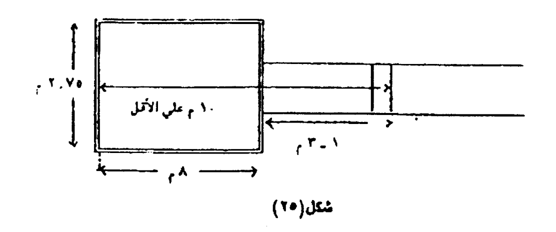
- **مقاييس ميدان الوثب الثلاثى :**

لوحة الارتقاء (١٢١ ـ ١٢٢ سم × ١٩.٨ ـ ٢٠.٢ سم × ١٠سم)



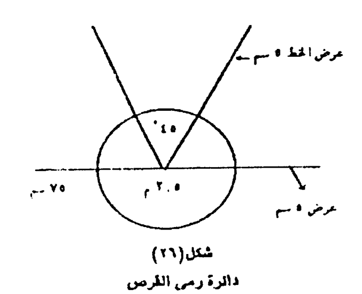
شكل(٢٤)

- **مقاييس ميدان الوثب الطويل :**

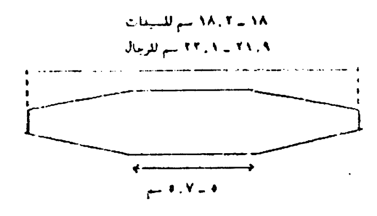


شكل(٢٥)

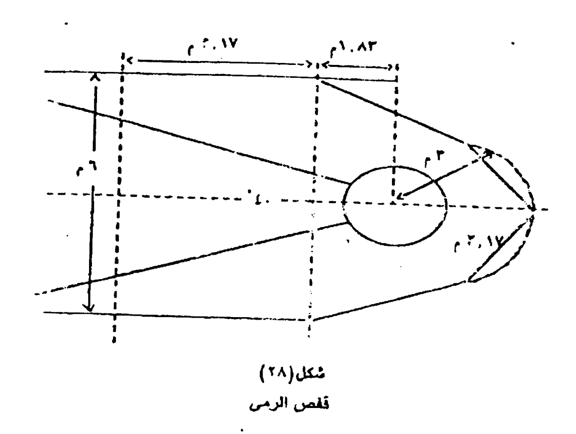
- مقاييس القرص ودائرة الرمى :



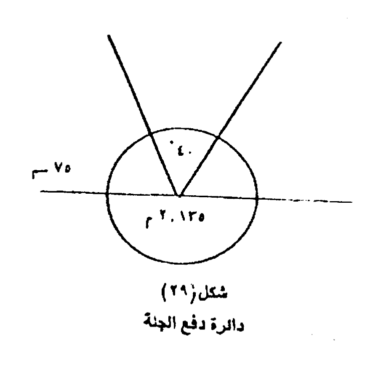
شكل(٢٦)
دائرة رمى القرص



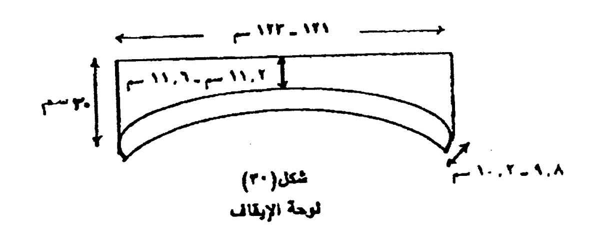
شكل(٢٧)
القــرص



شكل(٢٨)
قفص الرمى

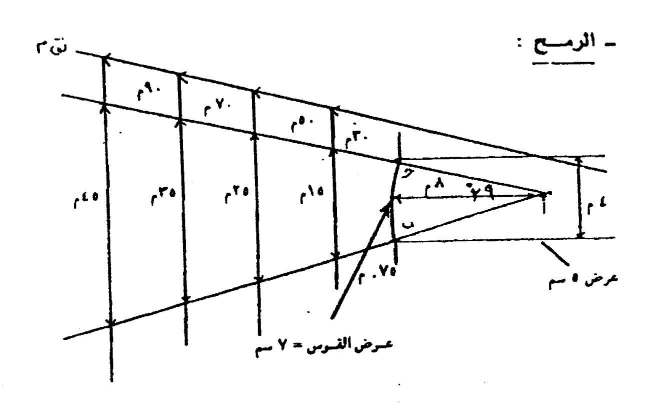


شكل(٢٩)
دائرة دفع الجلة



شكل(٣٠)
لوحة الإيقاف

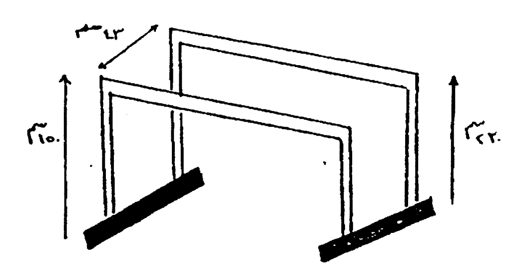
- **الرمح :**



شكل (٣١)
ميدان الرمى

الجمبـــاز :

مقاييس أجهزة وملاعب الجمباز :



شكل (٣٢)
متوازى البنات

شكل (٣٣)
المتوازى للرجال

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية:

١) أحمد حسين اللقاني : **المناهج بين النظرية والتطبيق** ، الطبعة الرابعة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٥م.

٢) أحمد فتحي سرور : **مجلة التربية والتعليم** ، العدد الأول ، ١٩٨٩م.

٣) أحلام مصطفى : **الإمكانات الرياضية ودورها في تحقيق برنامج النشاط الرياضي بجامعة الإسكندرية** ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م.

٤) إسماعيل حامد عثمان : **بعض المشكلات التي تواجه العاملين في مجال التربية الرياضية** ، دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩م.

٥) أمين أنور الخولي (وأخ) : **التربية الرياضية المدرسية** ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، ١٩٩٠م .

٦) أميل فهمي : **معلم التربية وعلم النفس لدور المعلمين والتعليم الابتدائي** ، دراسة ميدانية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٢م.

٧) السيد حسني شلتوت ، حسن سيد معوض : **التنظيم والإدارة في التربية الرياضية**، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٤م.

٨) المهدي على البدري : **مهارات الاستماع لدى طلاب دور المعلمين والمعلمات دراسة تقويمية** ، دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٠م.

٩) تشارلز أ. بيوكر : **أسس التربية البدنية** ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ، ١٩٦٤م.

١٠) ثناء عبد الباقي حسنين : **توافر الإمكانات اللازمة لدرس التربية الرياضية في المدارس الإعدادية بنات** ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٧٧م .

١١) جمال عبد الهادي على لبن : **الحل الإسلامي لقضية التعليم** ، دار الطباعة والنشر الإسلامي ، القاهرة ، ١٩٩١م.

١٢) حامد عمار : **في اقتصاديات التعليم** ، سيرين الليان ، ١٩٦٢م.

١٣) حسين كامل بهاء الدين : **إنجازات التعليم في عامين** ، مطابع دار الهلال ، القاهرة ، ١٩٩٣م.

١٤) حمدي عبد الفتاح عطية : **مدى إلمام معلم العلوم بمعايير اختيار المحتوى ومدخل تنظيمه وتحقيقها لأهداف تدريس العلوم للحلقة الثانية من التعليم الأساسي** ، ماجستير ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ١٩٩٢م.

١٥) حمدي محمد عبد الفتاح : **طرق التدريس بين النظرية والتطبيق** ، المنصورة، ١٩٩٨م .

١٦) سعد جمعة : **علم الاجتماع** ، مكتبة القاهرة ،١٩٨٣م .

١٧) سعيد خليل الشاهد : **طرق تدريس التربية الرياضية (٢)** مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٨م.

١٨)صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : **التربية وطرق التدريس** : الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، د.ت .

١٩)عدنان درويش (و أ خ) : **التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية** . – الطبعة الثالثة .- القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٩٤م .

٢٠)عفاف عبد الكريم : **طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية** .- الأسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٥م.

٢١)عفاف عبد الكريم : **البرامج الحركية والتدريس للصغار** .- الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٥م .

٢٢)عنيات محمد أحمد فرج : **مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية** .- القاهرة: كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٢م .

٢٣)لبول وودنج ؛ ترجمة سليمان قوره : **اتجاهات حديثة في أعداد المعلم** .- القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٣م .

٢٤)ليلى يوسف : **سيكلوجية اللعب والتربية الرياضية** .- الطبعة الثانية – القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٢م.

٢٥)محمد حسن حمص : **المرشد في تدريس التربية الرياضية** .- الإسكندرية : منشأة المعارف ، ١٩٩٧م.

٢٦)محمد حسني مبارك : **جريدة الجمهورية يومي ١٦، ١٧ سبتمبر** ، القاهرة ، ١٩٩٣م.

٢٧)محمد عبد العليم مرسي : **المعلم والمناهج وطرق التدريس** .- الرياض : جامعة الإمام محمد مسعود الإسلامية ، كلية العلوم الاجتماعية ، ١٩٨٤م.

٢٨)محمد محمد الشحات : **طرق تدريس التربية الرياضية** .- المنصورة ، ١٩٩٨م .

٢٩)محمد محمد الشحات : **الإشراف والتوجيه في التربية الرياضية** – المنصورة ، ١٩٩٨م .

ثانياً : المراجع الأجنبية:

1) A. Bilbrough and P. Jonne, Plysical education in the premary School, University of London press itp. 1968 P.10.

2) Bell, R, G. Flower and K. Little (eds) ; Educa- tion in Great in Great Brilain and Ireland A Source book , London & Boston , 1973. PP-47.

3) Bidweel Charles: The school as a formal organiza- tion in: Human Serivceorg ., Univ . of Michigan press, 1975.P. P51,53.

4) Chlechty, Philip : Teaching and Social Behavior, Toward An organizational theary of instruction , Allyn NC: Boston, London 1976, PP : 155- 156 .

5) Moyer, Frederick : Education for a new scolety, phipelto Kappl Bloo Mington , Indiana 1973, P.7.

6) Schools Council, Resarch Studies, Physical Edu- cation in Secondary Schools, London Macmillan Education, Ltd., 1974 .

فهرس الموضوعات

تابع فهرس الموضوعات

تابع فهرس الموضوعات